JULIETTE DUMAS & LOCANA SANSREGRET

ILLUSTRATIONS DE CLÉMENTINE DU PONTAVICE

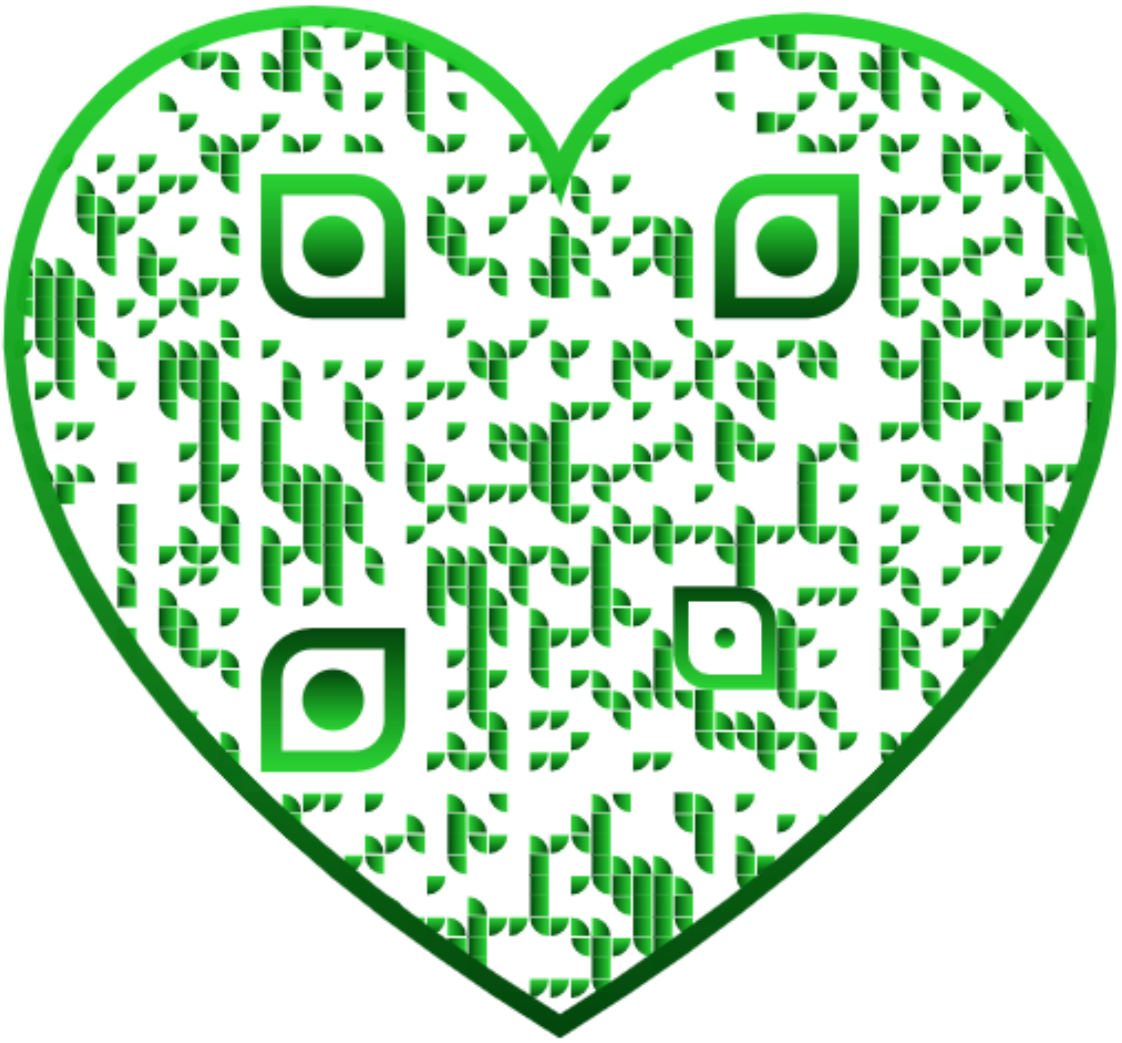


MUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

DES GESTES SIMPLES ET BIENFAISANTS

Flammarion



AVERTISSEMENT

Ce livre est uniquement une source d'informations.
Les renseignements qui y sont contenus ne devraient en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé, lequel devrait toujours être consulté avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices, une nouvelle activité physique, un nouveau régime ou une diète, ou tout autre programme de santé.

Les informations ne prétendent pas se substituer à la médecine officielle.

Les auteures ont conçu ce livre de façon à donner des informations relatives au sujet qu'il contient. Il est rendu public en tenant compte du fait que les auteures ne sont pas responsables des mauvaises interprétations et du mauvais usage qu'il serait fait des informations fournies.

Les auteures ont veillé à ce que le présent écrit soit aussi complet et exact que possible. Le but est d'éduquer et d'informer et il doit être compris en tant que méthode complémentaire de maintien du corps en bon état de santé.

Les auteures ne pourront être tenues pour responsables, vis-à-vis de qui ou de quoi que ce soit, pour aucune perte, dommage

ou des blessures causées ou soi-disant causés par les indications contenues dans ce livre.

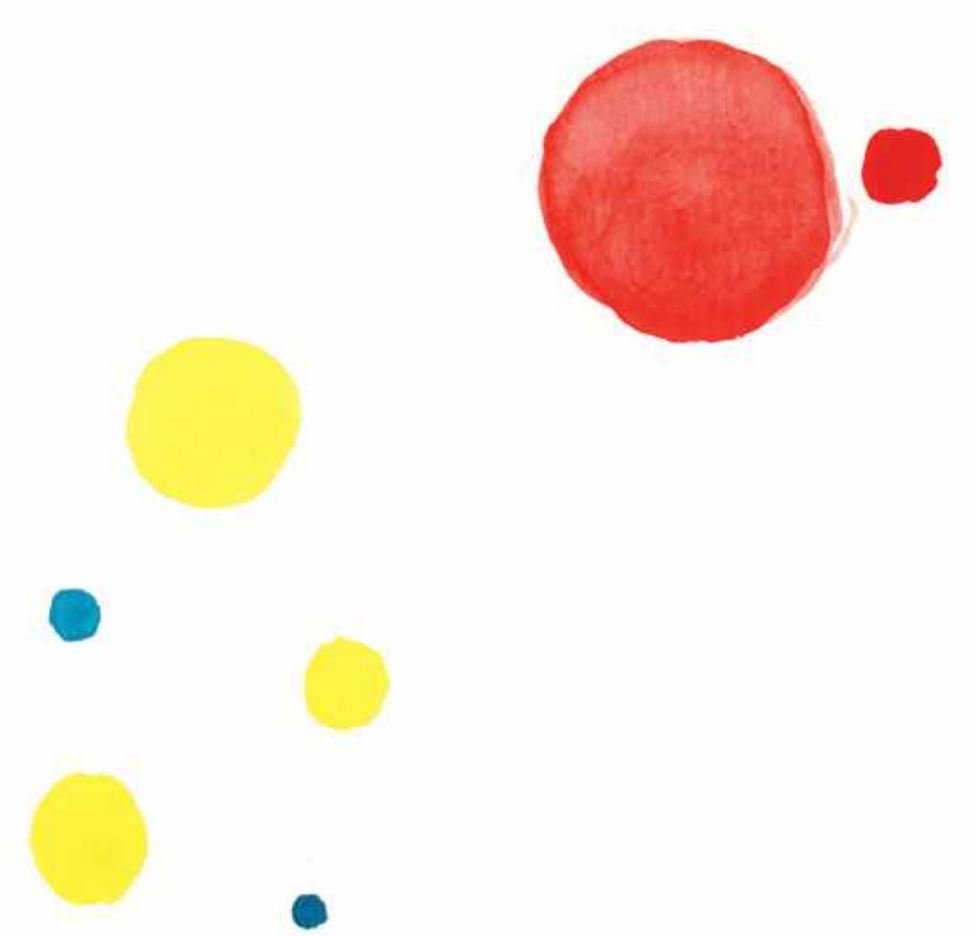
Conception graphique : Delphine Delastre
© Flammarion, Paris, 2019
N° d'édition : L.01EPMN001056.N001
ISBN : 978-2-0814-8257-9
Dépôt légal : mars 2019
Tous droits réservés

JULIETTE DUMAS & LOCANA SANSREGRET
Illustrations de Clémentine du Pontavice

MUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

Flammarion



Définition d'une Mudra
Les Mudra existent depuis 3 000 ans
Mudra : élémentaires, bienfaisantes, inspirantes
Mudra, comment ça marche
Les familles de Mudra
Les Mudra dans la vraie vie
de Locana Sansregret
Paul Signac, Félix Fénéon, Juliette Dumas et Locana Sansregret
Locana, Mudra Mamma
Ce livre est…
Mes Mudra et moi
Les Mudra que vous trouverez dans ce livre
Mudra tout au long de la journée
Mudra pour soulager les petits maux du quotidien
Mudra à faire n'importe quand pour rendre la vie plus belle
Les Mudra et les divinités
Om Gam Ganapataye Namaha !
Index
Remerciements

Définition d'une Mudra en super bref

Des énergies circulent dans le corps.

Une Mudra est un positionnement précis des doigts qui aide à les canaliser, à les sceller et les faire circuler de manière dirigée.

Chaque doigt correspond à un chakra, un centre d'énergie et à un des 5 éléments : Terre, Feu, Eau, Air, Espace.



Les Mudra existent depuis 3 000 ans Les Mudra sont mentionnées dans les *Védas* (textes sacrés hindous) il y a plus de 3 000 ans.

Le terme de « Mudra » se réfère aux yogis et à leur pratique de la méditation à l'aide des positions des doigts. « *Ils savaient depuis longtemps comment de nombreux états d'âme tels que la tristesse, la joie, la colère, la placidité… s'expriment dans les gestes et attitudes du corps.* »

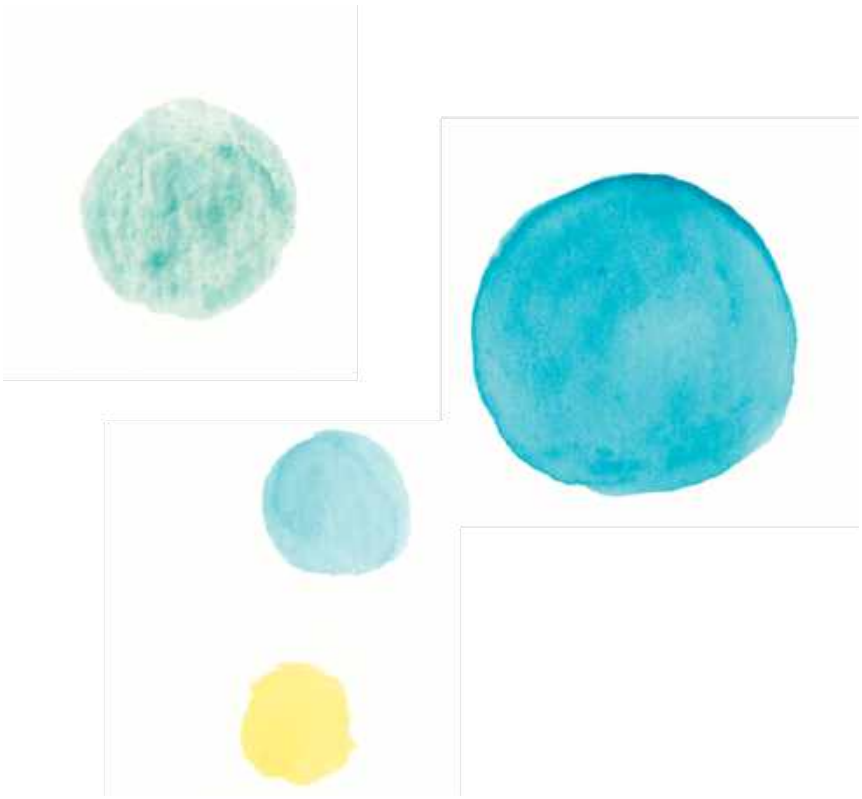
Il se réfère aussi aux prêtres de l'époque védique, qui auraient accompagné leurs récitations sacrées de ces gestes des mains. Les Mudra sont reliées à des pratiques spirituelles et non à une religion déterminée. Ces gestes symbolisaient la manifestation divine et servaient à invoquer les divinités.

Depuis des siècles, elles sont utilisées à des fins médicales. Certains chercheurs les qualifient de gestes « sacrés », « mystiques » ou encore « magiques ».

Si elles sont originaires de l'Inde, elles se sont implantées dans d'autres pays, l'Inde fut grande exportatrice de disciplines spirituelles. Toutes les grandes philosophies, toutes les grandes religions, utilisent les mains avec des gestes précis pour leurs rituels.

Le mot « Mudra » vient du sanskrit, la langue antique de l'Inde. Au sens littéral, ce terme signifie « sceau ». Un sceau protège un secret. Autrefois, on apposait un sceau royal avec de la cire pour que les missives confidentielles ne soient lues que par leur destinataire. Une Mudra peut être perçue comme un pacte secret scellé avec soi : les mains expriment son propre pouvoir

intérieur. Une autre traduction coupe le mot en deux : « *mud* » qui veut dire joie et « *ru* » qui signifie déclencher.



« Chaque doigt a une fonction et un pouvoir spécifique au sein de l'organisme. Celui qui sait employer ce pouvoir peut préserver la santé de son corps et la paix de son esprit. »

Mudra
Élémentaires

Bienfaisantes

Inspirantes

On le fait…

Pour aller bien,
Pour aller mieux,
On veut des méthodes, des programmes, des concepts, des recettes, des coachs et pourquoi pas une baguette magique.
Pour des résultats immédiats, là, maintenant, tout de suite.

On a le choix, on cherche, on trouve, on suit le mouvement, on met le prix, on y croit, on se lance, on arrête, on recommence, on s'accroche, on franchit une étape, on est en pleine forme, on passe à autre chose, on veut plus, mieux, autrement…

Mais il y a deux trous dans la raquette…

1/La tête dit oui, le corps dit peut-être. Ou le contraire. Il y a un déséquilibre évident.
2/Tant qu'on n'a pas décidé vraiment, sincèrement et profondément à l'intérieur de soi de faire bouger les choses dans un sens ou dans un autre, ça ne peut pas marcher durablement. Chassez le naturel, il revient au galop…

Mais, mais, mais…

Si l'énergie circule bien dans tout notre organisme et de la manière la plus fluide possible, les nœuds divers et variés se défont… et tout tourne dans le bon sens. C'est du bon sens !

Comment faire ?

Très bonne nouvelle. Il est inutile de chercher très loin : la solution est en vous ! « Vous avez tout entre les mains » et même « Vous avez de l'or dans les doigts ».

Mudra des gestes sacrés

Les Mudra sont des outils très puissants qui peuvent modifier le rythme respiratoire et induire des états émotionnels et mentaux précis. Une Mudra pratiquée avec conscience a même des pouvoirs de guérison.

Le bon sens énergétique

Chaque partie de la main offre une référence correspondant à une zone du corps et du cerveau. Et chaque doigt correspond à un élément : Terre, Eau, Feu, Air, Espace. En parallèle, il y a différents mouvements énergétiques dans le corps que l'on appelle les « Vayu ».

Pratiquer les Mudra va permettre de donner de l'importance et de la place à toutes ces connexions et mouvements et, par conséquent, changer les mauvaises habitudes de son mental et les conseils mal avisés de sa petite voix intérieure.

Oh my Mudra !

Une Mudra est une position particulière des doigts et des mains, une gestuelle simple et délicate des doigts, avec chacun leur signification particulière.

Elle nous permet de tirer parti de nos dix doigts pour faire entrer davantage d'énergie dans notre vie, favoriser sa circulation optimale dans tout le corps et dans des endroits très ciblés et très précis.

Elle canalise l'énergie qui influe sur l'attention, la concentration, l'état intérieur, la respiration, les émotions et même sur l'état de conscience. Elle apaise le corps comme l'esprit et soulage des problèmes précis.

Les Mudra vont permettre d'être en affinité avec des fréquences énergétiques très spécifiques déjà présentes à l'intérieur de nous. Elles vont agir avec puissance sur le système respiratoire et l'influencer profondément, que ce soit l'attention, la qualité, la vitesse, le ratio entre inspiration et expiration…

Mudra mania !

On devient vite accro aux Mudra, parce qu'on ressent sur soi les effets positifs très rapidement, et d'autant plus si on se concentre au moment de la pratique. Les bénéfices d'une Mudra sont très importants sur le corps et l'esprit grâce à cette stimulation des zones réflexes de la main et des doigts.

Sur le plan énergétique, une Mudra développe la conscience de la respiration et des courants d'énergie dans le corps.

Sur le plan émotionnel, une Mudra développe la relaxation, apaise les émotions, l'anxiété.

Mudra partout et pour tous !

Pour pratiquer les Mudra, il y a quelques recommandations qu'il n'est pas obligatoire de suivre à la lettre. Le plus important est de les faire et de se rendre compte des effets bienfaisants sur soi.

À chacun de créer son espace personnel dédié à la pratique. Le métro, l'avion, une salle d'attente, sur la plage, au bureau… Pas de limite, pas de frontière, pas d'âge non plus.

Pour les puristes, il est important que les mouvements soient faits avec présence, conscience, concentration.

Le prana, c'est l'énergie de vie présente dans le corps. En pratiquant une Mudra, elle est alors mise en mouvement. Plus le corps est immobile, plus il devient un lieu de silence intérieur où tout peut être observé et notamment la fluidité de cette énergie vitale.

Besoin d'une preuve ?

La meilleure preuve c'est vous ! En pratiquant, vous allez vous rendre compte par vous-même des effets sur vous ! Vous choisirez parmi les Mudra proposées, les gestes qui vous correspondent le mieux donc agissent là où vous en avez besoin.

Au début, vous testerez pour voir.

Ensuite, vous continuerez pour en apprécier les bénéfices.

Et puis ça deviendra un rituel, une bonne habitude, une évidence à inclure dans le programme de votre hygiène de vie ou ce sera votre trousse de secours ou votre boîte à outils hyper personnalisée à des moments où vous en aurez besoin.

C'est à vous de choisir. Le chef de votre vie c'est vous, on ne le répétera jamais assez.

Le chef des Mudra c'est vous (aussi)

L'expérience de chaque personne dans la pratique des Mudra est différente et unique selon sa physiologie, sa psychologie, sa constitution… L'objectif n'est pas de ressentir quelque chose de particulier, mais d'explorer profondément notre propre univers de sensations et de perceptions.

Plus vous pratiquerez, plus vous ferez votre propre « programme Mudra » à partir de celles proposées. Il ne s'agit

pas d'un entraînement intensif et contraignant. C'est à vous de fixer le rythme et la fréquence. Vous avez le pouvoir d'agir avec vos doigts. Tout le temps, partout et en toutes circonstances.

On trouve toujours du temps pour ce qui est important

Vous n'avez sûrement pas le temps ? Vous êtes sûrement débordés ? et pourtant… si vous jugez en pratiquant une Mudra qu'elle vous apporte le changement que vous souhaitez dans votre vie, vous trouverez le bon moment, même quand l'horloge s'emballe. Se lever plus tôt, s'organiser autrement et ne pas faire dans les plus brefs délais, ce qui peut attendre… à chacun de trouver son temps. Pour en être convaincu, rien de mieux que de pratiquer une Mudra et de mesurer soi-même les bénéfices. Ce qui permettra ensuite de trouver un temps fou.

N'oubliez pas de garder en tête la formule : **P + S = B**. Un **P**eu de pratique, **S**ouvent donne **B**eaucoup de résultats. Si vous remarquez un impact sur votre bien-être général, votre pratique peut devenir plus intense.

Une Mudra un jour, ne sera pas forcément une Mudra pour toujours

Il n'y a pas de bon ou de mauvais état, c'est le vôtre, c'est tout ce qui compte. Tout dépendra de votre « état énergétique » à l'instant T…

Pour le « mesurer », imaginez que vous faites une photo. En fonction de ce que vous ressentez au moment présent, il y a des Mudra qui marcheront à un moment et d'autres pas… C'est vous qui « avez la main », pour rétablir le circuit d'énergie qui vous convient le mieux. L'expression bienfaisante
« écoutez-vous » prend tout son sens. Au fur et à mesure, vous développerez cette écoute énergétique et vous pourrez doser et équilibrer en fonction des événements et de vos besoins.



Mudra règles d'or

1/Si vous ne le faites pas ça ne marche pas !

2/Si pendant la pratique, pour une raison ou une autre, la sensation physique, émotive ou mentale est désagréable, arrêtez la Mudra
et l'effet s'arrête sur le champ.



Mudra : comment ça marche ?

Selon la médecine ayurvédique, nos cinq doigts ont un pouvoir spécifique au sein de l'organisme. Chaque doigt de la main correspond à un chakra (centre d'énergie) de la colonne vertébrale et à un des cinq éléments. L'Ayurvéda signifie « Science » de la vie « Ayur », autrement dit science pour prolonger la durée de vie. L'Ayurvéda a influencé les médecines du Tibet, de la Chine, de la Perse, de l'Égypte, de la Grèce, de Rome et d'Indonésie.

Rien de magique ni de farfelu, bien au contraire

Les mains occupent une place très importante dans le cerveau : perception, appréciation sur le monde extérieur, adaptation… On dit qu'elles sont la partie visible du cerveau.

La main est en relation directe avec ce qu'on appelle le prana, l'énergie lumineuse qui circule dans le corps.

Chaque partie de la main correspond à une zone du corps, et il existe de nombreuses correspondances entre les deux. Dans la médecine indienne comme dans la médecine chinoise, les pieds et les mains sont en étroite relation avec les organes principaux. Ce qui est d'ailleurs à l'origine des méthodes de guérison chinoises que nous connaissons en Occident :

l'acupuncture, l'acupression, la réflexologie, la manupuncture…

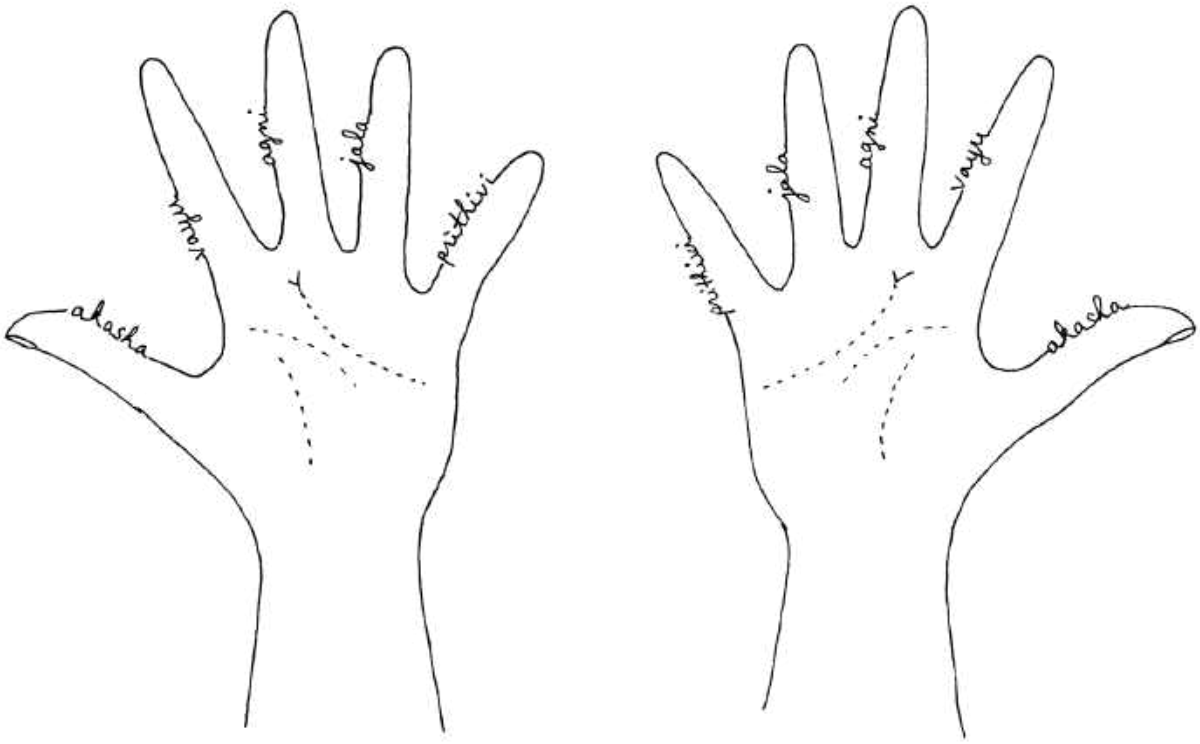
Les mains sont un clavier qui permet d'entrer les informations dans notre ordinateur corps/mental. Une Mudra est une technique pour transmettre des messages clairs au système énergétique que constitue notre appareil corps/mental.
Si la paume est réceptrice, les doigts sont des émetteurs. En réunissant un doigt et un autre doigt d'une manière bien précise et particulière, l'énergie correspondante est alors dirigée dans une partie bien définie du corps.

Chaque doigt est relié à un élément

Les cinq éléments reflètent des principes physiques et psychiques qui agissent sur le corps. Il existe plusieurs familles de Mudra, et selon elles, les références et les correspondances vont changer.

FAMILLE DES HASTA MUDRA

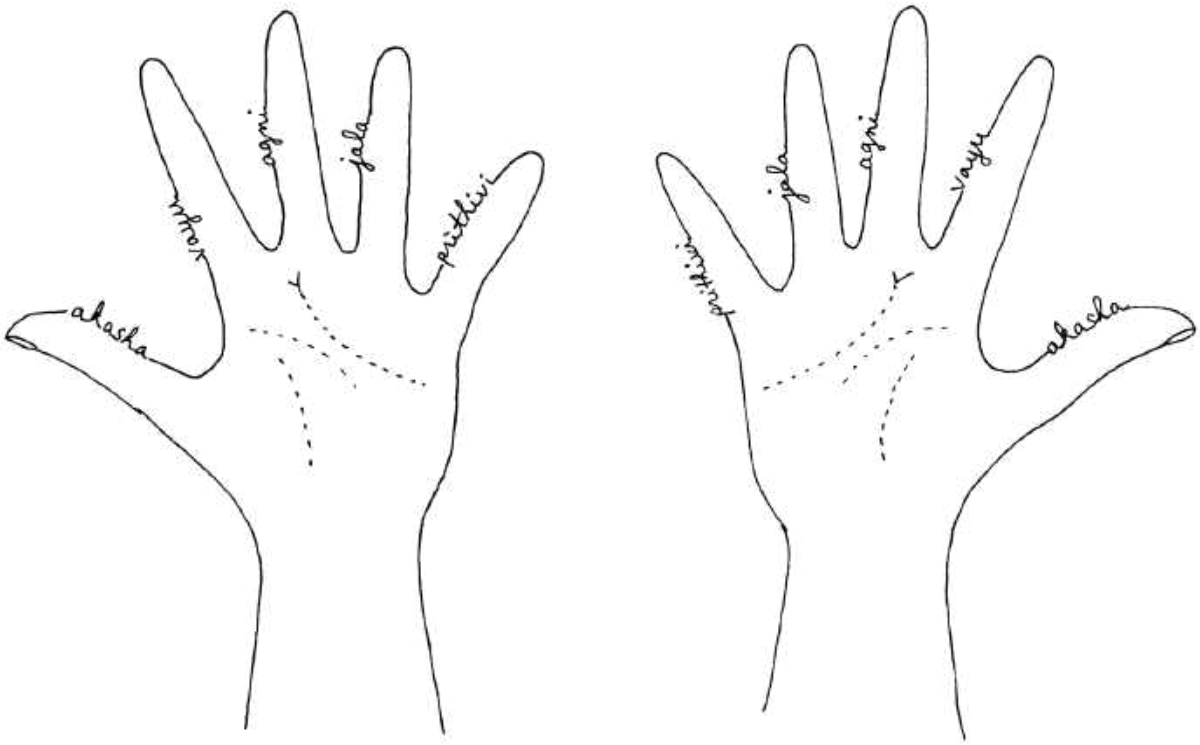
Famille où les doigts se touchent bout à bout Les doigts d'une main et de l'autre se touchent ensemble…



Pouce : Éther ou Espace/Vishuddhi/Chakra de la gorge Index : Air/Anahata/Chakra du cœur Majeur : Feu/Manipura/Chakra du plexus solaire Annulaire : Eau/Swadhisthana/Chakra sacré Auriculaire : Terre/Muladhara/Chakra de la base

TATTWA YOGA MUDRA

Famille où les doigts de la même main se touchent les correspondances seront différentes… Quand les doigts d'une même main se touchent, les Tattwa Mudra



Pouce : Feu/Manipura/Chakra du plexus solaire Index : Air/Anahata/Chakra du cœur Majeur : Éther ou Espace/Vishuddhi/Chakra de la gorge Annulaire : Terre/Muladhara/Chakra de la base Auriculaire : Eau/Swadhisthana/Chakra sacré
Et quand est-il des 6e et 7e Chakra habituellement reconnus ?

Ajna Chakra *Le 3e œil* **Ajna Chakra** est toujours activé quand on pratique les Mudra avec une qualité de présence. C'est ce centre d'énergie qui observe, constate, discerne, choisit ce qui

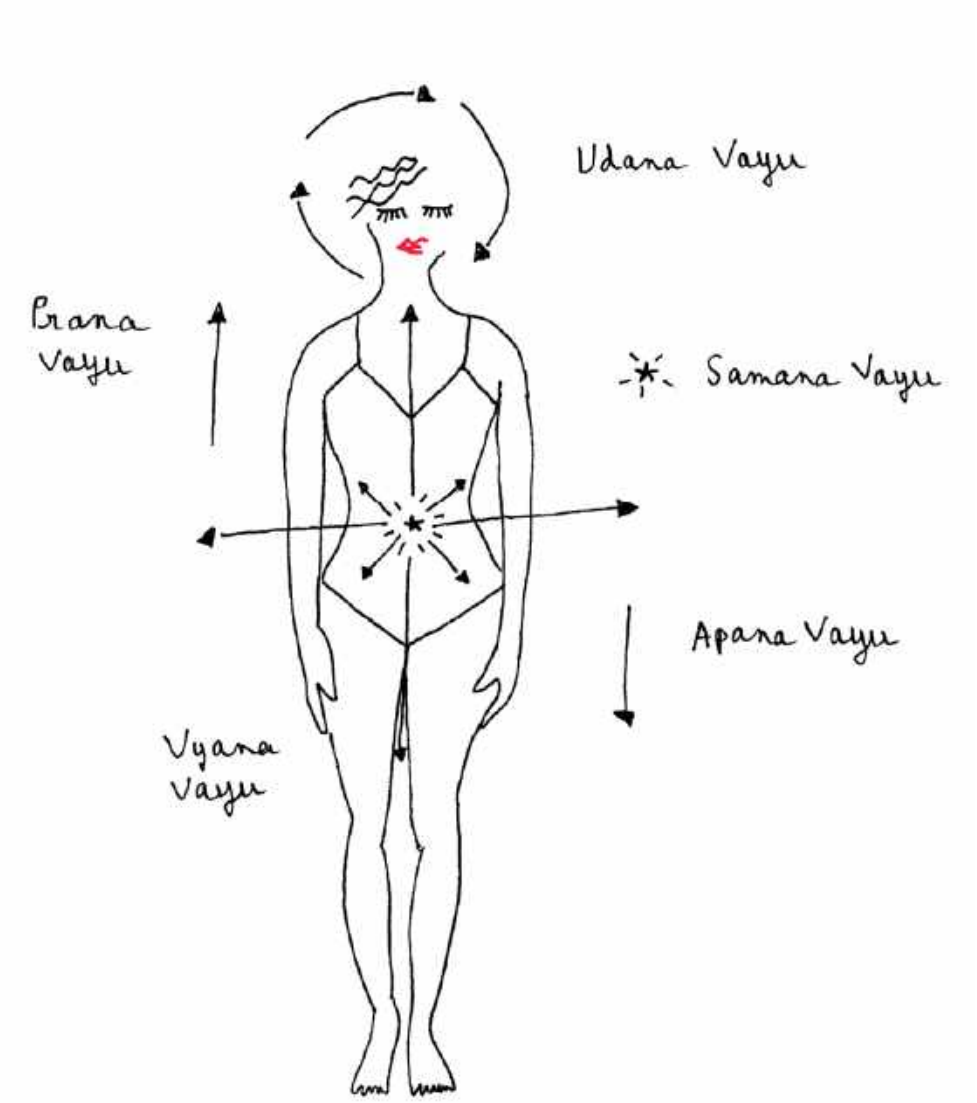
est le mieux dans l'instant. Il nous permet de développer intuition, présence, discernement.

Sahasrara Chakra *Chakra de la couronne, le Lotus aux mille pétales* Sahasrara Chakra est ce centre d'énergie qui nous met en contact avec nous-même, avec ce qui est plus grand que nous. Il nous permet d'accueillir les effets d'une pratique, sans comprendre tout ce qui se passe, comme si un grand miracle s'accomplissait. L'expression que les Mudra sont comme une baguette magique au bout des doigts prend ici tout son sens.



Et ce n'est pas tout Il existe cinq mouvements énergétiques dans le corps : on les appelle des Pancha Vayu. *Pancha* pour 5 et *Vayu* pour mouvements d'énergie.

Prana Vayu : souffle d'absorption, de renouvellement Udana Vayu : souffle d'expression Samana Vayu : souffle équilibrant et d'assimilation Apana Vayu : souffle d'élimination Vyana Vayu : souffle de distribution et de rayonnement



Les cinq plus importants sont reliés chacun à une zone du corps.

Le siège de **Prana Vayu** est la **poitrine** et le **cœur**.

Apana Vayu, dans le **bassin**.

Samana Vayu ramène tout autour du **nombril**.

Udana Vayu se situe dans la **gorge**, la **tête** et il anime les **bras** et les **jambes** dans les mouvements d'expression.

Vyana Vayu se retrouve partout dans le corps. Il favorise la **distribution** de l'**énergie**.

Les Mudra sont un langage gestuel, porteur de sens et porteur de conscience et, surtout, porteur de *notre* conscience.

Selon Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani, éditrice de la revue *Yoga Life* et directrice de l'ashram Ananda à Pondichéry en Inde, la science des Mudra est d'abord et avant tout une science de communication et d'union, d'abord avec soi-même, et ensuite avec l'univers qui nous entoure.
Selon elle, l'art yogique et la science des Mudra sont des moyens raffinés et subtils de communication non verbale.

En matière de communication, nous avons besoin de divers moyens extérieurs à nous pour communiquer. En tant qu'être humain, nous avons aussi nos propres moyens intimes de communication. Nos mains, nos pieds, nos yeux, notre corps, peuvent devenir des instruments privilégiés de communication si nous les utilisons consciemment. Les Mudra nous aident à le faire.
Mudra veut aussi dire « mouvement conscient ». La pratique des Mudra est un moyen de faire naître des états de conscience en nous tout aussi bien que des émotions, des

sensations physiques, émotionnelles, mentales et même spirituelles.

Plus on est patient, calme et observateur de ses propres expérimentations, plus les Mudra influent sur notre vie.

Dans la *Bhagavad Gita*, un livre sacré en Inde, il est écrit que « l'expérience directe est la meilleure et la plus sublime des connaissances ». Par exemple, on peut lire des dizaines de livres sur la natation, puis les ranger dans sa bibliothèque, on ne saura toujours pas nager. Il faut s'entraîner. Si on le fait en y ajoutant une intention, par exemple celle de devenir un excellent nageur, on se donnera tous les moyens et toutes les chances d'y arriver en ayant cet objectif en tête. Avec la pratique des Mudra, pas de course aux médailles et aux récompenses, mais plutôt le plaisir d'apprendre, de progresser et la fierté d'y arriver.

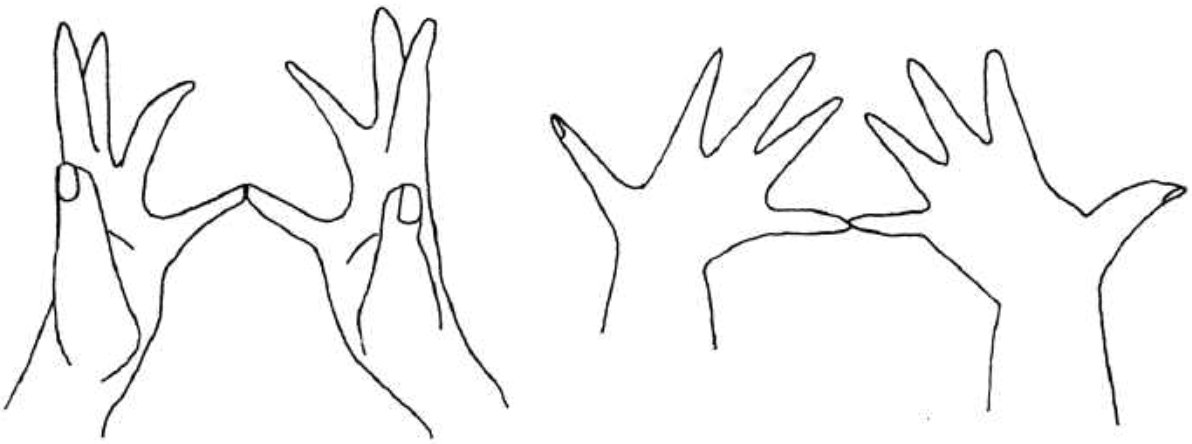
Quand on pratique une Mudra, il est important d'avoir en même temps une attitude mentale appropriée et correspondante à la Mudra : c'est ce que l'on appelle « **Mano Mudra** ». On lui donne ainsi toutes les chances d'agir, et ainsi de faire naître, et surtout reconnaître, la lumière en soi.

On parle de « **Parama Mudra** », quand après chaque Mudra, des choses bienfaisantes continuent de se « diffuser » à

l'intérieur de soi. Ces effets « post-pratique » positifs prennent place dans le quotidien et persistent dans le temps. La puissance du geste et l'importance du mental sont régulièrement prouvées aujourd'hui par les neurosciences.

Les Mudra dans la vraie vie de Locana Sansregret

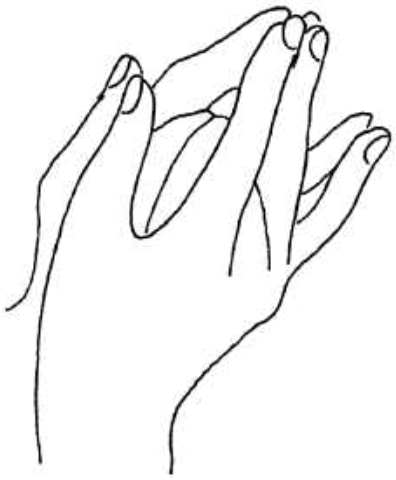
1/La cabine d'un avion. Un bébé hurle. Les gens sont exaspérés. La mère est elle aussi au bord de la crise de nerfs. Un grand classique. Sur un vol Montréal-Chicago, je suis assise non loin d'une maman au bout du rouleau. Elle essaie de calmer en vain son petit garçon. Je demande au passager assis à côté de lui de me céder sa place et je propose mon aide. Je lui raconte alors une petite histoire où ses doigts doivent se donner des bisous. Je prends les auriculaires du petit, je les connecte pour qu'ils s'embrassent, il commence à se calmer et en l'espace de quelques secondes, il cesse complètement de pleurer. **Kanishtha Mudra** permet à toute la pression dans sa tête de « redescendre » et se diffuser harmonieusement dans tout son corps. Elle calme quasi instantanément.



Une autre histoire avec **Kanishtha Mudra**. Une classe avec des enfants de 8 ans à qui je viens présenter quelques Mudra. Quand je leur montre le geste, je remarque un petit garçon, qui en même temps qu'il se concentre, s'énerve, parce qu'il n'arrive pas à connecter ses petits doigts ensemble. Je sais qu'il a des difficultés d'apprentissage, de comportement, de coordination. Je me mets à côté de lui pour l'aider, il m'explique qu'il essaie de « se rencontrer ! » Ses doigts finissent par se toucher, il se détend, se relâche et soupire de satisfaction. Voilà exactement la fonction et les effets profonds d'une Mudra en général et de cette Mudra en particulier. Elle permet de se rencontrer en son centre, dans sa base, de se resituer.

2/Un jour à Paris, je prends un taxi. Le chauffeur engage la conversation. Je lui raconte que je suis professeure de yoga et que j'enseigne les Mudra. Il se moque un peu, très gentiment. Je lui parle des Mudra, ça l'intrigue. Je raconte quelques-uns de leurs bienfaits dans la vie quotidienne. Et il me lance comme un défi : « Est-ce qu'il en existe une pour le mal de dos ? Ça me prend une heure pour arriver à me lever du lit, me déplier… » Avant de descendre de la voiture, je lui montre le geste de **Muladhara Chakra Mudra** : *Les majeurs sont repliés à la deuxième jointure, auriculaires, annulaires et index sont droits et se touchent sur le bout des doigts. Les pouces sont côte à côte et viennent se poser sur les index. La Mudra se fait en face du corps ou encore les mains se posent sur les genoux.* Je lui explique. La spécificité de cette Mudra, c'est de rétablir l'équilibre tant

émotionnel que physique. En la pratiquant, la respiration est dirigée vers le centre énergétique de la racine de notre être, le premier chakra. Ce qui a pour conséquence de créer un sentiment d'enracinement, de sécurité, de stabilité et de plénitude dans la zone du bassin, le centre du corps. **Muladhara Chakra Mudra** va même très délicatement remettre à leur place les os s'ils ont dévié ou bougé de leur position initiale. Quelques jours plus tard, je fais un nouveau trajet avec lui, j'ai gardé sa carte, il a un sourire jusqu'aux oreilles. Il n'est pas devenu un élastique, mais il souffre beaucoup, beaucoup moins. Ça lui a tellement plu qu'il en parlé autour de lui. Il veut que je lui donne une Mudra pour ses très proches, il me confie sa liste.



3/ C'est un homme d'affaires. Même s'il est rôdé à l'exercice, même s'il en a vu d'autres, le super stress est là et grignote sa bonne énergie. Difficile de lui dire en face ce qu'il préférerait dissimuler, mais je sais que **Ushas Mudra** va l'aider instantanément. Cette Mudra aide à retrouver sérénité et calme, parce qu'elle produit des endorphines dans le cerveau.

Cette substance qui fait qu'on se sent plus calme et détendu. Il se laisse faire et pratique la Mudra, me regarde comme s'il venait de se produire un miracle à l'intérieur de lui. Je l'encourage à la pratiquer aussi pendant son rendez-vous, ni vu ni connu. Croiser ses mains devant soi sur une table de réunion est une pratique très répandue. Certains la font automatiquement sans vraiment savoir à quel point ce geste est loin d'être anodin pour son bien-être.



Paul Signac, Félix Fénéon, Juliette Dumas et Locana Sansregret

Pour mieux vivre ma vie, résister aux tempêtes et surmonter les obstacles, j'ai découvert et appliqué un bon nombre de solutions, d'idées, de techniques, de méthodes. L'auto-guérison ou l'auto-soin de soi ou encore le « *self healing* » est quelque chose qui m'a toujours fascinée.

Un jour, j'ai entendu parler des Mudra. J'ai creusé le sujet, un peu, sans plus. Je les ai gardées en tête. J'ai continué à regarder d'autres idées possibles. J'ai repensé souvent aux Mudra, fascinée par l'élégance du geste et secrètement séduite par leurs bienfaits.

Les Mudra sont revenues régulièrement sur mon chemin, comme pour me dire « pourquoi toujours remettre ton bien-être entre les mains d'autrui alors que tu as tout entre les tiennes ? Tout, et même mieux : tu as de l'or dans tes doigts. »

Et puis un jour, c'est comme si elles ne m'avaient plus laissé le choix.

C'était dans un musée, quand mon regard a été attiré par un tableau de Paul Signac, « le Portrait de Félix Fénéon ». J'avais appris à reconnaître les signes, à les voir surtout. Ce jour-là, c'était là, juste devant moi.




Ce sont les couleurs qui m'ont fascinée en premier, puis très vite, j'ai remarqué le geste de Félix Fénéon.
LE geste.
J'y ai vu une Mudra, **Chin Mudra**.
Un tableau ne m'a jamais fait autant d'effet, c'était comme une révélation. L'appel des Mudra avait eu lieu, c'était clair et net.
Il était temps que j'approfondisse mes connaissances, pour moi d'abord et pour les transmettre. Trois jours plus tard, dans le métro parisien, je suis passée devant un panneau publicitaire avec deux affiches décollées laissant apparaître celle d'avant : l'affiche de l'exposition du musée avec un détail du portrait de Félix Fénéon… !
J'ai décidé d'apprendre avec la meilleure experte et je l'ai trouvé. Au Canada. Locana Sansregret est mon professeur de Mudra. Fondatrice et directrice de l'école de formation Padmayoga au Québec, Locana a commencé à étudier et à pratiquer le yoga en 1976. Formée auprès de maîtres de yoga

au Québec, en Inde, en Europe, aux États-Unis, en Chine et au Brésil, elle expérimente et enseigne le pouvoir des Mudra depuis plus de 40 ans.

Jamais nous ne pourrons demander à Félix Fénéon, le célèbre critique d'art peint par Paul Signac sur ce tableau, tout le bien que cette Mudra lui fit ce jour de 1890. Je peux de mon côté vous certifier que l'on prend goût très vite aux bienfaits des Mudra. Que rapidement on crée son

« rituel Mudra » en fonction de ses besoins émotionnels ou physiques. Et que cette fierté de voir à quel point facilement, naturellement, en toutes circonstances, on a ce pouvoir de se faire du bien en guidant nos énergies et notre respiration : c'est merveilleusement époustouflant.

Juliette Dumas

Locana, Mudra Mamma

Un soir de février 1976, à Montréal, ma vie a basculé.
J'ai eu comme une révélation mais surtout une réponse aux questions profondes sur le sens de la vie que je me posais. J'ai remplacé mes études universitaires pour enchaîner formations et pratique du yoga. J'ai ensuite vécu pendant 3 ans dans un ashram au Québec, le Ganesh'Om Ashram. Dans les pratiques de méditation, on nous proposait de faire une Mudra qui s'appelle **Chin Mudra** ou **Jnana Mudra** selon l'orientation des mains : les pouces et index sont en contact pour chacune des mains en laissant les autres doigts étendus, paume offerte vers le ciel ou tournée vers le sol.
Un jour, au lieu de placer les paumes vers le ciel, j'ai tourné les paumes vers le sol. Et là, grande surprise, je n'ai pas ressenti la même chose. Certaines sensations étaient différentes : ma respiration n'était pas la même, l'état émotionnel et mental non plus…
Alors j'ai posé la question : « Pourquoi doit-on placer les mains de cette façon ? » La réponse ne m'a pas du tout satisfaite : « Parce que c'est comme ça. » Comme un enfant de 5 ans, j'ai demandé encore : « Pourquoi c'est comme ça ? », je n'ai eu en retour qu'un vague « Parce que…, mais peut-être pourriez-vous chercher la réponse par vous-même. »
Il ne fallait pas me le dire deux fois, mais mes recherches restèrent assez vaines.

Plus tard, toujours sans réponse, j'entre dans une librairie aux allures de caverne d'Ali Baba remplie de livres usagés. « Par hasard », je suis attirée par un livre un peu abîmé placé de travers sur une petite tablette. Le sujet ne m'intéresse pas, mais je le prends quand même entre les mains, et en le reposant, deux feuilles volantes, un peu jaunies, tombent par terre. Dessus, des petits dessins montrant des positions des doigts avec seulement quelques brèves explications, mais suffisamment pour ouvrir à nouveau une porte sur l'univers fascinant des Mudra.

Les Mudra se mettaient donc à nouveau sur mon chemin. C'était le moment de reprendre mes recherches et d'aller un cran plus loin. Petit rappel utile, Internet n'existait pas dans les années 1980-1990. J'ai donc passé beaucoup de temps à faire des expériences, noter mes observations, vérifier tout auprès de quelques personnes avec qui je partageais ces danses des doigts.

Quelques années plus tard, lors d'un voyage en Inde pour une formation en yogathérapie, j'ai rencontré un véritable maître de Mudra qui connaissait cet art et cette science des Mudra. Il m'a expliqué plus en profondeur les fondements théoriques et pratiques et m'a encouragé à poursuivre ma quête de savoir et de connaissance. Il m'a aussi transmis des informations qu'il disait pouvoir transmettre de manière orale seulement, afin de respecter la tradition yogique. Et il m'a donné tout ce qu'il avait écrit sur le sujet des Mudra,

matériel qu'il avait accumulé pendant plus de 25 années de pratique.
Depuis, je transmets et je partage mes expériences et mes connaissances de ces gestes simples et pourtant puissants. Je donne des conférences, des cours, des ateliers, des stages, des formations… sur la pratique des Mudra au Québec, en France, en Belgique, en Inde.
Ce qui me plaît le plus dans cet enseignement, c'est de voir le changement dans le visage des personnes qui perçoivent des nouvelles sensations quasi immédiatement et qui réagissent avec le sourire en ne croyant pas vraiment ce qu'elles observent !
C'est un extraordinaire défi d'écrire ce livre, parce qu'il me permet de toucher un public encore plus large que celui avec lequel j'ai l'habitude d'être en contact. Merci à Juliette pour avoir osé me demander de lui enseigner l'art et la science des Mudra.

Locana Sansregret

Ce livre est

Une boîte à outils, une trousse de secours, un meilleur allié…
À l'intérieur, vous trouverez une sélection de Mudra pour gérer, apaiser, les états émotionnels et les petits maux du quotidien les plus fréquents… ces petits maux qui gâchent la vie, grignotent l'énergie et diminuent notre « *full potential* », autrement dit notre « plein potentiel ».
C'est un livre très pédagogique et ultra-pratique.
Tout ce qui a été écrit a été testé et approuvé dans la vraie vie.
Par Locana Sansregret depuis plus de 40 ans et par Juliette Dumas depuis beaucoup moins, pendant une période difficile de sa vie, un contexte qui lui a permis de constater des résultats dans son quotidien profonds et durables.
Si l'une a apporté son expertise technique et partagé son expérience connue et reconnue, l'autre a pu pratiquer les Mudra dans la vie de tous les jours et noter les effets bienfaisants sur le stress des villes, le sommeil perturbé par des événements toxiques *alias* les coups du sort, le décalage horaire ou encore des allergies qui font couler le nez…
Les Mudra proposées sont classées par thèmes. Pour chacun d'entre eux, il y a 2, 3 ou 4 Mudra. Vous avez ainsi le choix d'en préférer une parmi les autres, et ce en fonction de ce qu'elle vous apporte, de ce que vous ressentez. Il n'y a pas mieux que la pratique pour déterminer sa « Mudra-liste ».

Pour mesurer l'effet d'une Mudra ou d'un enchaînement de Mudra, rien de mieux que de noter les effets sur vous. Vous trouverez un modèle de grille simple à remplir après la pratique si vous en avez envie.
Elles vous permettront de suivre l'évolution de vos sensations et d'adapter vos choix en fonction de vos besoins.

Mes Mudra à moi

Dans le livre, les Mudra sont classées par catégorie.
Pour commencer, vous allez sûrement essayer de pratiquer l'une ou l'autre en fonction de votre état et de vos besoins, peut-être irez-vous vers un chapitre un jour, puis un autre, ce sera une première étape mêlant découverte et curiosité.

Puis sans doute que petit à petit, vous pratiquerez plutôt cette Mudra, où l'une d'entre elles aura tellement d'effets bénéfiques que vous voudrez approfondir la pratique.
Il y en a sûrement qui deviendront vos chouchous, votre trio bienfaiteur par exemple.

Voilà un modèle de « *my daily Mudra* » à remplir, comme un « *reminder* », comme une « *to do Mudra* » qui fait du bien. Un mémo toujours très utile au début, notamment pour la position des doigts.

À glisser pourquoi pas dans son sac, à coller sur le frigo ou le miroir de la salle de bains ou encore à mettre en fond d'écran.

My daily Mudra

geste	moment de la journée	mouvement des doigts	bienfait

La plupart des Mudra proposées dans ce livre s'accompagnent le plus souvent d'exercices de visualisation qui vont fortifier encore plus chaque Mudra et de « Sankalpa », qui sont à la fois des affirmations positives et des engagements personnels que l'on prend avec soi-même. Une Sankalpa doit être répétée tant et aussi longtemps que ce qu'elle affirme n'est pas réalisé, cela peut prendre quelques minutes, quelques jours, quelques semaines et même quelques années.

Il ne s'agit bien sûr que de suggestions.
Pas de niveau à atteindre ou de barème.

Pratiquer une Mudra sans rien ajouter est aussi une excellente démarche. Encore une fois, rien d'obligatoire, vous êtes le seul maître à bord !

Y ajouter une intention, c'est-à-dire se concentrer sur l'objectif que l'on vise, va en revanche renforcer l'effet de la Mudra et activer d'avantage nos sensations.

À chacun de choisir, en fonction de ses envies, de son contexte.



Les Mudra que vous trouverez dans ce livre

Partie I – MUDRA TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Mudra routine du matin en 4 étapes et 10 minutes

Hridayaya Mudra

Samputa/Sankalpa Mudra

Anjali Mudra

Shakti Prana Mudra

Mudra routine pour activer les éléments Terre, Eau, Feu, Air, Espace

Matin, Prithivi Mudra

Avant midi, Budhi Mudra

À midi, Madhyama Mudra

Fin d'après-midi, Chin Mudra

Soirée, Udana Mudra

Mudra routine pour équilibrer les mouvements d'énergie tout au long de la journée

Apana Mudra

Prana Mudra

Vyana Mudra

Pushan Mudra

Udana Mudra

Mudra pour bien dormir

Nidra Mudra

Shakti Mudra

Parivartan Mudra

+

Mudra pour calmer les angoisses nocturnes
Abhaya Hridaya Mudra
Kilaka Mudra
Vishnukavaca Mudra

Partie II – MUDRA POUR GÉRER ET APAISER LES ÉTATS ÉMOTIONNELS

Mudra pour cultiver sa joie
Garuda Mudra
Kapitthaka Mudra
Anushasana Mudra
Kubera Mudra
Mudra pour optimiser son énergie
Ananta Prajna Mudra
Kaleswara Mudra
Chakra Mudra
Mudra pour faire peur à ses peurs
Vaikara Mudra
Ganesha Mudra
Bhumi Mudra
Abhaya Mudra
Vajrapradama Mudra
Mudra pour alléger sa tristesse
Sopana Svarga Mudra

Hansi Mudra
Shakyamuni Mudra
Mudra pour retrouver son équilibre
Hakini Mudra
Prithivi Mudra
Muladhara Chakra Mudra
Mudra pour apaiser la colère
Mushti Mudra
Purna Hridaya Mudra
Bhairava Mudra
Mudra pour pardonner
Kshepana Mudra
Shankharvata Mudra
Chakra Ratna Mudra
Mudra pour être plus patient
Shakshi Mudra
Talahridaya Mudra
Mudra pour s'adapter en toutes circonstances
Brahmara Mudra
Matsya Mudra
Kurma Mudra
Mudra pour endormir la fatigue
Rudra Mudra
Surya Mudra
Prana Mudra
Mudra pour renforcer la confiance
Naga Mudra

Shahaja Shanka Mudra
Mudgaram Mudra
Ahamkara Mudra

Mudra pour accepter (ce qu'on n'a pas du tout envie d'accepter) et lâcher (l'affaire)

Ashva Ratna Mudra/Jalashaya Mudra
Vyana Mudra
Dharma Chakra Mudra

Mudra pour débloquer ce qui coince et avancer

Granthita Mudra
Nirvana Mudra
Pranidhana Mudra

Mudra anti-stress

Kanishtha Mudra
Murti Mudra
Vayu Mudra
Ushas Mudra

Mudra pour donner du positif aux pensées négatives

Kali Mudra
Matangi Mudra
Ganapa Mudra

Partie III – MUDRA POUR SOULAGER LES PETITS MAUX DU QUOTIDIEN

Mudra pour la santé en général

Prana Mudra

Mudra pour soulager une douleur là où elle se trouve

Mukula Mudra

Mudra pour équilibrer son organisme

Anjali Mudra

Mudra pour stimuler son système immunitaire

Ushas Mudra

Mudra pour un premier soin de secours

Apana Vayu Mudra

Mudra si vous avez mal au dos

Anudandi Mudra, mal au dos en général

Adho Merudanda Mudra, mal dans le bas du dos et le bassin

Merudanda Mudra, mal au milieu du dos

Urdhwa Merudanda Mudra, mal en haut du dos

Rituel bien être du dos

Kanishtha Mudra

Anamika Mudra

Madhyama Mudra

Tarjani Mudra

Angushtha Mudra

Hakini Mudra

Mudra si vous avez froid

Marma Mudra

Linga Mudra

Shivalingam Mudra

Mudra si vous avez mal à la tête

Mahasirsha Mudra

Rituel anti mal de tête

Angushtha Mudra
Tarjani Mudra
Madhyama Mudra
Anamika Mudra
Kanishtha Mudra

Mudra si vous avez mal au cœur

Madhyama Mudra
Adhomukha Mudra
Apana Vayu Mudra

Mudra si vous avez mal aux oreilles

Shunya Mudra
Akasha Mudra
Prana Mudra

Mudra si vous avez mal au ventre

Constipation : Apanayana Mudra
Diarrhée : Anamika Mudra
Diarrhée : Vrikka Mudra
Ballonnements : Apana Mudra
Ballonnements : Vayu Mudra
Syndrome menstruel : Yoni Mudra

Mudra si vous avez mal à la gorge

Uttarabodhi Mudra

Mudra si vous avez une extinction de voix

Udana Mudra
Puis Shankha Mudra

Mudra si vous avez des courbatures

Vajra Mudra

Mudra si vous avez mal à la mâchoire à force d'avoir serré les dents

Muladhara Chakra Mudra

Mudra si vous avez le nez qui coule

Shankha Mudra

Varuna Mudra

Mudra si vous avez les yeux et le nez qui grattent

Bhuchari Mudra

Mudra si vous avez un rhume et des difficultés à respirer

Madhyama Svara Pranayama Mudra

Tarjani Mudra

Mudra si vous êtes en jet lag

Prithivi Mudra

Bhu Mudra

Partie IV – AUTRE RITUEL DE MUDRA À FAIRE N'IMPORTE OÙ POUR RENDRE LA VIE PLUS BELLE

Mudra pour allumer la lumière intérieure quand l'hiver a éteint le soleil

Trimurti Mudra

Rituel Padma namaskara Mudra

Anjali Bhumi Budra

Adhomukha Mudra

Purna Hridaya Mudra

Anjali Mudra

Padma Mudra

Ananta Mudra





Mudra

tout au long de la journée

Se réveiller après une nuit de rêve, s'étirer en souriant sur le bord du lit et commencer sa journée en chantant… c'est possible et pas seulement les jours de baraka ou de grand bleu.

C'est surtout possible tous les jours si on décide que ça se passera comme ça.
Parce que c'est beaucoup mieux comme ça ou qu'on n'a pas le choix.

Il ne suffit pas bien sûr de claquer des doigts. En revanche, compter sur ses dix doigts peut tout changer dans une journée.

Voici une sélection de Mudra à adopter comme un rituel ou une « routine » quotidienne à intégrer dans sa journée comme on prend sa douche ou son petit déjeuner.

Chaque journée ne sera ensuite bien entendu pas complètement lisse et linéaire, mais apportera toujours son lot

d’émotions quelles qu’elles soient.

Il faudrait mettre en pratique l’une ou l’autre des séries proposées pendant au moins une semaine, sinon un mois, pour d’une part se souvenir de la série et d’autre part, pour apprécier les bienfaits d’une pratique régulière à moyen terme sur la santé générale.

I – Mudra routine du matin en 4 étapes et 10 minutes

Avant de commencer

Regarder vos mains attentivement, dos de la main, paume de la main.
Fermez les yeux et frottez-les doucement en pensant à tout ce qu'elles ont tenu, offert, reçu, touché, caressé depuis notre naissance.

Puis **tapez dans vos mains** comme quand vous applaudissez, comme vous le faites pour encourager, pour marquer votre approbation et votre enthousiasme. Le but est d'activer des points d'énergie et de faire circuler le prana, l'énergie vitale, dans tout le corps. Plus vous y ajouterez du rythme, plus, celui-ci aura un effet bénéfique sur l'ensemble du corps : le son produit purifie le corps et l'environnement par vibrations.
Ce geste qui pourrait vous sembler inapproprié possède de nombreux bienfaits, dont celui d'apporter de la joie et de l'enthousiasme, d'augmenter la vitalité en laissant de côté la léthargie et la paresse. Et de mettre en plus un sourire sur le visage !

Faites Hridayaya Mudra (le sceau du cœur)





Le geste

• Le bras droit est près du corps, le coude est replié et la main se pose délicatement et tendrement sur votre poitrine vers la gauche, l'espace du cœur…

• Observez ses battements… et en rapprochant le pouce et l'index l'un de l'autre en **Chin Mudra**, où le pouce et index se touchent bout à bout, les autres doigts sont étendus et détendus, ; • C'est comme si vous veniez de saisir entre vos doigts une des qualités que vous voudriez exprimer et vivre dans la journée…

• Le bras gauche est aussi près du corps. La main gauche peut se reposer sur la cuisse ou le genou, offerte vers le ciel ou tournée vers le sol.

Continuez avec **Samputa Mudra/Sankalpa Mudra**

(le sceau du petit trésor)



Le geste

• La main droite vient se poser sur la cuisse ou le genou droit, offerte vers le ciel ; • La main gauche vient se poser dessus en laissant un espace entre les paumes.

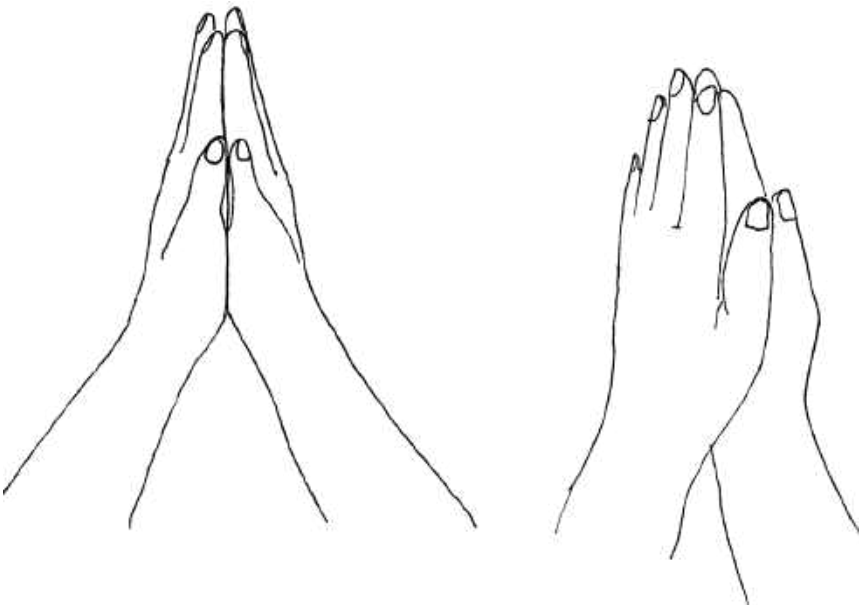
Une légère torsion du tronc est nécessaire pour faire ce geste symbolisant la spirale de la vie qui vient parfois bousculer les meilleures intentions, il faut s'adapter à ces conditions.
C'est un geste délicat où les mains se posent l'une sur l'autre comme pour tenir un trésor inestimable : vos plus belles qualités, vos expériences, ce que vous savez, et votre ferme intention de réaliser toujours un peu plus ce que vous êtes…

Et en même temps
Portez votre attention et décidez de ce qui est important pour vous aujourd'hui.
Posez-vous les questions suivantes :
• qu'est-ce que je veux faire de ma journée ?
• comment je peux saisir les occasions d'exprimer ce que je suis, la qualité que j'ai saisie entre mes doigts ?
• comment vais-je accueillir ce que les autres ont à m'offrir ?
• comment est-ce que je vais me mettre au service des autres de manière concrète ?

Vous laissez alors le pouce et l'index de la main droite se séparer et entre mes mains cette qualité est tenue comme un

petit trésor à partager avec les autres…

Enchaînez avec **Anjali Mudra** (le Mudra du temple intérieur)



Le geste

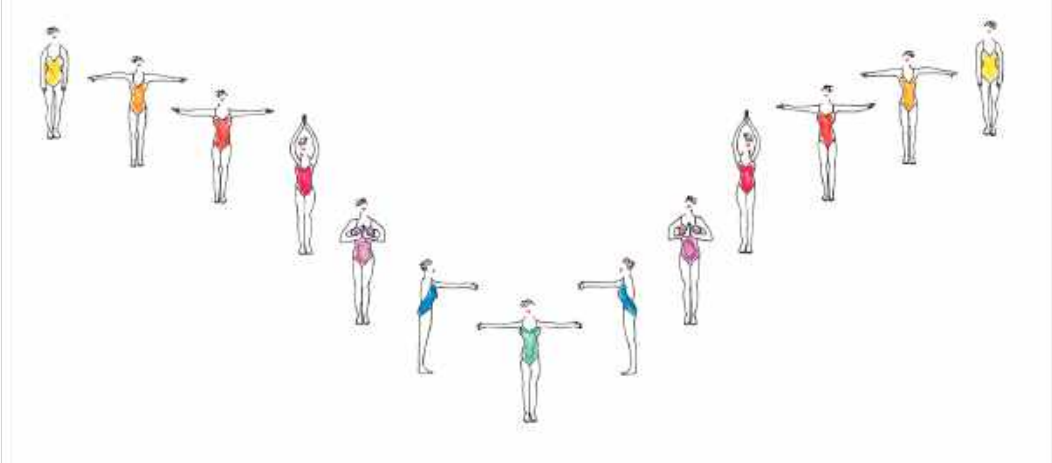
• Placez les paumes de mains l'une sur l'autre au cœur ;
• Laissez un petit espace entre les paumes des mains ;
• Sentez le contact des chacun des doigts et également le contact de la base des paumes de mains l'une contre l'autre ; • Les avant-bras sont parallèles au sol, légèrement décollés du corps.

Ce geste aide à faire émerger des forces, des ressources présentes en moi sans que parfois je sache qu'elles sont là et que nous pouvons nous en servir. Cette Mudra invite au recueillement, à l'harmonie, ramène au calme, au silence et à la paix. Elle équilibre tous les systèmes du corps. Elle crée de la clarté dans notre esprit.

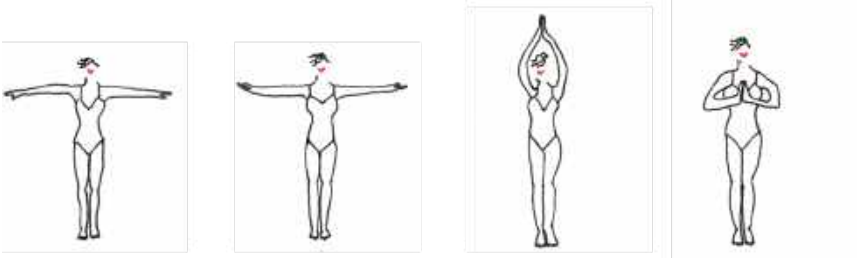
Et en même temps

Répétez à voix haute : « Je prends l'engagement aujourd'hui de saisir ainsi toutes les occasions de la journée pour me rappeler ma nature profonde et lumineuse, pour exprimer qui je suis et ce que je suis et de le faire rayonner autour de moi. »

Puis, faites Shakti Prana Mudra

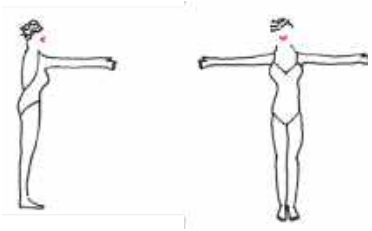


Shakti Prana Mudra est une puissante pratique pour rétablir l'équilibre intérieur et l'harmonie.
Ici, il suffit de respirer dans le mouvement et éventuellement d'y inclure une intention.
La pratique peut se faire debout ou en posture assise.
Après **Anjali Mudra**, laissez les mains se placer de chaque côté du corps.
Observez l'alignement du corps, la stabilité et l'équilibre.
Laissez la respiration se faire d'elle-même sans effort et sans tension.
Expirez complètement.



En inspirant, les bras s'écartent lentement du corps, paumes de mains tournées vers le sol, jusqu'à hauteur des épaules.
Expirez et tournez les paumes des mains vers le ciel.

Inspirez et continuez de monter les mains au-dessus de la tête où elles se joignent, paume contre paume en **Anjali Mudra**.
En expirant, les bras descendent lentement vers le centre de la poitrine pour se déposer dans l'espace sacré du cœur.



Inspirez et tournez les mains vers l'avant, les bras s'allongent.
Expirez.
Inspirez à nouveau et ouvrez grand les bras, à hauteur d'épaules.

Expirez. Les bras reviennent l'un vers l'autre.
Les mains se joignent et retournent vers le centre de la poitrine dans l'espace du cœur.

Inspirez et laissez les bras flotter vers le ciel et les mains se replacant en **Anjali Mudra**.

En expirant, les bras redescendent lentement de chaque côté du corps, paumes de mains offertes vers le ciel jusqu'à hauteur d'épaules.

En inspirant, tournez les mains vers le sol, et placez le bout du pouce en contact avec l'auriculaire et l'annulaire et pointez les doigts vers le sol en **Bhu Mudra**, geste pour prendre la terre à témoin de cet engagement envers soi-même. Vous savez que vous pouvez compter sur elle pour vous soutenir et lui confier, lui abandonner tout ce qui vous est désormais devenu inutile, superflu…



Les bras se placent sans tension le long du corps.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			

II – Mudra routine pour activer les éléments Terre, Eau, Feu, Air, Espace

Prithivi Mudra (le sceau de la Terre)

Le matin, ancrez-vous avec **Prithivi Mudra** pour la stabilité et l'équilibre.



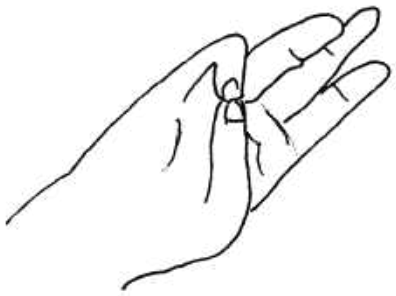
Le geste

- Pressez légèrement le pouce et l'annulaire l'un contre l'autre, les autres doigts restent tendus mais souples.
- Placez les mains sur les cuisses ou les genoux.

Cette Mudra active l'élément **Terre**. Elle va vous aider à partir du bon pied, à vous équilibrer, vous enraciner, et à vous sentir en sécurité.

Budhi Mudra (le geste de la fluidité de l'eau)

Avant midi, il est important de se donner les moyens de s'adapter en douceur aux défis de la journée avec **Budhi Mudra** (également appelé **Jala Mudra**).



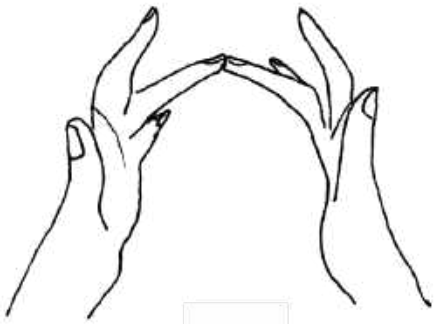
Le geste

• Pressez légèrement le pouce et l'auriculaire l'un contre l'autre, les autres doigts restent tendus mais souples.
• Déposez les mains sur les cuisses ou les genoux.

Cette Mudra active l'élément **Eau** qui apporte des sensations de fluidité, d'adaptabilité, de souplesse, de lâcher-prise et de bien-être général.

Madhyama Mudra (le geste du feu digestif)

À midi, activez le feu digestif avec **Madhyama Mudra**.



Le geste

• Les majeurs se touchent bout à bout et les autres doigts sont simplement libres de tension.

Cette Mudra active l'élément **Feu** qui va activer le processus de digestion et d'assimilation.

Chin Mudra (la Mudra de la sagesse)

En fin d'après-midi, ramenez le calme à l'intérieur de soi avec **Chin Mudra**.



Le geste

• Pouce et index se touchent bout à bout, les autres doigts sont étendus et détendus.

Cette Mudra active l'élément **Air** qui apaise le mental et les pensées.
Les qualités de cet élément sont la mobilité, le mouvement, le déplacement, la libre circulation. Pensons au vent et à toutes les variations sur la mobilité du vent, de la douce brise aux tempêtes…

Udana Mudra (le sceau de l'expression)

En soirée, finissez la journée en beauté avec **Udana Mudra** pour une nuit douce et récupératrice.



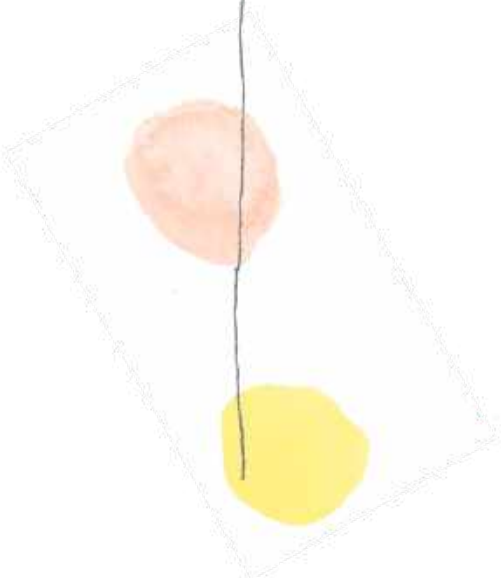
Le geste

- Placez l'index sur le pouce, puis le majeur sur l'index.
- L'annulaire et l'auriculaire restent étendus et détendus.
- Les mains se reposent sur les cuisses ou les genoux, paumes de main tournées vers le ciel.

Cette Mudra active l'élément **Espace** qui donne un sentiment de paix intérieure.

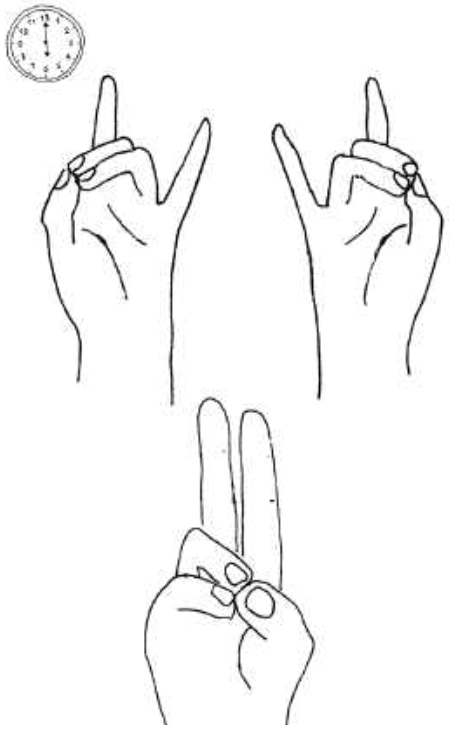
Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique



III – Mudra routine pour équilibrer les mouvements d’énergie tout au long de la journée

Au réveil, **Apana Mudra** favorise l’élimination des toxines.



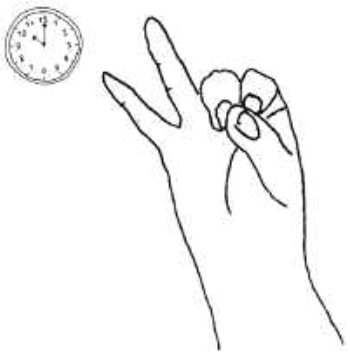
Le geste

- Pouce, majeur et annulaire se touchent alors que l'index et l'auriculaire sont étendus.

Puis, **Prana Mudra**, active le flux d'énergie qui circule dans le corps à la façon d'une dynamo. Force et énergie nouvelles sont au rendez-vous.

Le geste

- Pouce, annulaire et auriculaire se touchent.
- Index et majeur sont levés.

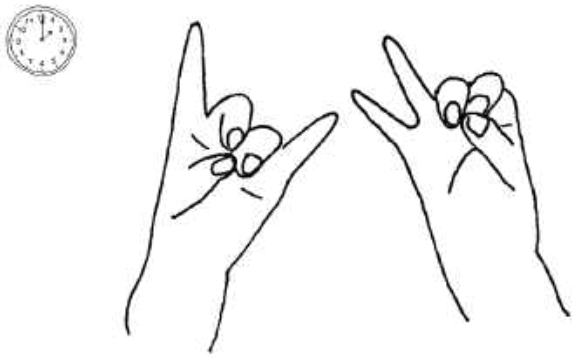


En milieu de matinée, **Vyana Mudra** continue à activer l'énergie afin qu'elle circule de mieux en mieux dans le corps, gardant le mental éveillé.

Le geste

• Pouce, index et majeur se joignent bout à bout,
annulaire et auriculaire sont étendus et détendus.

En début d'après-midi, **Pushan Mudra** active le processus de digestion.



Le geste

Main droite

• Pouce, index et majeur se touchent. Annulaire et auriculaire restent étendus et détendus.

Main gauche

• Pouce, majeur et annulaire se touchent. Index et auriculaire restent étendus et détendus.



En fin de soirée, **Udana Mudra** permet de détendre le mental, le cerveau et les membres. Elle prépare au sommeil en stabilisant l'énergie, la rendant plus calme et déposée.

Le geste

• L'index se pose sur le bout du pouce et le majeur se place sur l'ongle de l'index.
• L'annulaire et l'auriculaire restent étendus et détendus.

Cette Mudra donne un sentiment de paix intérieure et permet de finir la journée en beauté pour une nuit douce et réparatrice.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			

IV – Mudra pour bien dormir

Nidra Mudra (le sceau du sommeil réparateur) a un effet fabuleux à différents moments :

- en début de nuit pour favoriser l'endormissement ;
- en milieu de nuit en cas d'insomnie ;
- en cas de réveil beaucoup trop tôt et l'envie de se rendormir à nouveau…

Le geste varie selon si on est un homme ou une femme.



Les femmes posent la main gauche sur le bas ventre, la main droite sur la main gauche en passant le pouce droit sous le pouce gauche.

Respirez profondément une douzaine de fois, avec une expiration profonde en soupirant pour laisser passer les énergies usées de la journée s'écouler.
Puis faites l'inverse. Placez la main droite sur le ventre un peu en dessous du nombril et la main gauche sur la main droite en

passant le pouce gauche sous le pouce droit. Respirez profondément à nouveau une douzaine de fois.

Placez ensuite la main gauche sur le plexus solaire, la main droite sur la main gauche en passant le pouce droit sous le pouce gauche.

Pour les hommes, le mouvement est inversé : c'est la main droite qui est posée sur le bas ventre. Et le changement des mains se fera à la manière de celui des femmes, une étape à la fois.

Pour aller encore plus loin et permettre à toute la charge émotionnelle de la journée d'être libérée, ajoutez une étape de plus à **Nidra Mudra**, qui change de nom et devient : **Sri Hridaya Mudra** (le geste du cœur libéré).
Après avoir fait les 3 étapes de **Nidra Mudra**, placez la main gauche sur le haut de la poitrine et la main droite se pose sur la main gauche. Les pouces se touchent, gardant un espace comme s'ils créaient une ouverture, une petite porte pour laisser passer les émotions de la journée. Respirez à nouveau une douzaine de fois… avant de vous endormir paisiblement et libéré(e).

Shakti Mudra (la déesse de l'énergie)

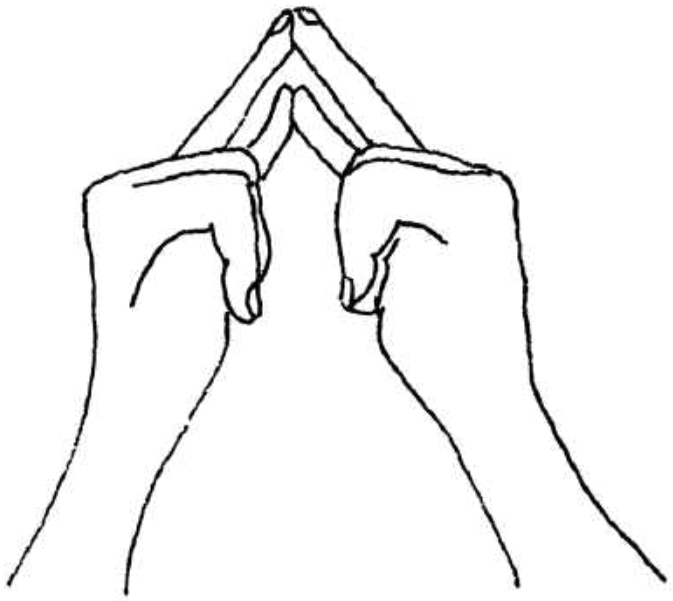
Le geste

• Commencez par **Anjali Mudra** : paumes des mains l'une sur l'autre au niveau de la poitrine.

• Gardez le bout des annulaires et des auriculaires ensemble.

• Repliez les majeurs et les index sur les pouces en maintenant une petite distance entre les deux mains.

• Les mains sont à la hauteur de la poitrine.



Comprendre ce qui se passe

Comment Shakti Mudra agit sur le sommeil ?

Shakti Mudra est un geste des mains qui a un effet calmant et favorise l'endormissement.
Shakti Mudra honore la déesse de l'énergie de vie. Elle calme et remplit d'énergie en même temps.
Cette Mudra nous rend plus sensible aux rythmes de la nature comme les cycles lunaires et féminins, les marées, les saisons, et tous les rythmes et les cycles de la nature.

Les qualités des éléments **Terre** et **Eau** sont activées par les annulaires et les auriculaires qui se touchent bout à bout et les maintient en équilibre. Les majeurs, les index repliés sur les pouces donnent un effet calmant et en ramenant l'énergie un peu plus spécifiquement dans le bassin.

Parivartan Mudra (le sceau qui vainc l'insomnie)

Le geste

On peut pratiquer cette Mudra allongé dans le lit ou encore en posture assise avant d'aller se coucher. Ce geste est excellent pour favoriser l'endormissement et faire face à l'insomnie.



Version 1

• Entrelacez tous les doigts.

• Appuyez avec les doigts de la main gauche sur les jointures du dos de la main droite en expirant de sorte que les doigts de la main droite se lèvent vers la verticale.

• En inspirant, appuyez avec les doigts de la main droite sur les jointures des doigts de la main gauche de telle sorte que ceux-ci se lèvent vers la verticale.

• Alternez ainsi le mouvement au rythme de la respiration.

• Vous pouvez alterner les mains pour un cycle de 27 respirations.

Version 2

• Entrelacez tous les doigts.
• Appuyez avec les doigts de la main gauche sur les jointures du dos de la main droite de sorte que les doigts de la main droite se lèvent vers la verticale.
• Maintenez cette position pendant quelques minutes avant de changer de côté.

À pratiquer durant plusieurs jours de suite pour vous libérer de l'insomnie et retrouver un sommeil réparateur.

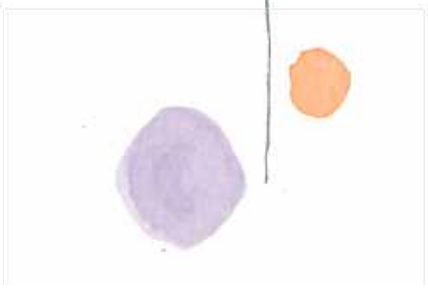
Comprendre ce qui se passe

Comment Parivartan Mudra agit sur le sommeil ?

Cette Mudra favorise l'endormissement et aide à se rendormir après un réveil nocturne.
Le geste produit des endorphines, une substance sécrétée par le cerveau, qui procure une sensation de bien-être.
Elle calme et détend l'ensemble du corps, prêt pour retomber dans les bras de Morphée.
L'alternance de l'appui sur les jointures active des points d'énergie dans les mains et lutte contre les insomnies.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique

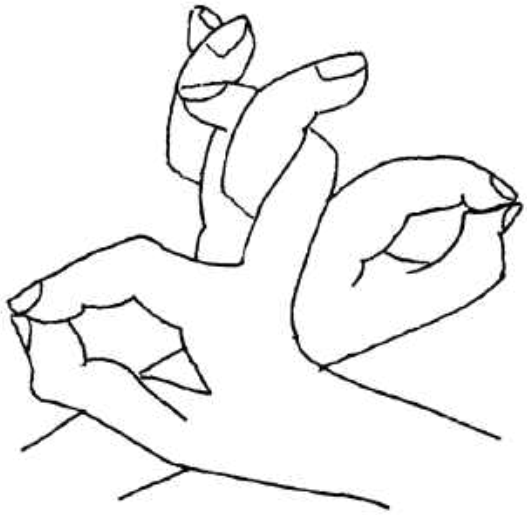


MUDRA POUR CALMER LES ANGOISSES NOCTURNES

Abhaya Hridaya Mudra (le geste du cœur courageux)

Le geste

Cette Mudra peut se pratiquer sous trois formes différentes.



Version 1

• Placez les mains en **Anjali Mudra**, paume contre paume ; • Croisez ensuite le poignet droit devant le poignet gauche ;
• Les dos des mains se font face ;
• Entrelacez les auriculaires, les annulaires et les majeurs ;
• Les index et les pouces se touchent bout à bout et forment un cercle ; • Ramenez les pouces vers la poitrine, les coudes s'éloignent un peu du corps.

Version 2

• Placez les mains en **Anjali Mudra**, paume contre paume ; • Croisez ensuite le poignet droit devant le poignet gauche ;
• Les dos des mains se font face ;
• Entrelacez les auriculaires, les annulaires et les index ;

• Les majeurs et les pouces se touchent bout à bout et forment un cercle ; • Ramenez les pouces vers la poitrine, les coudes s'éloignent un peu du corps.

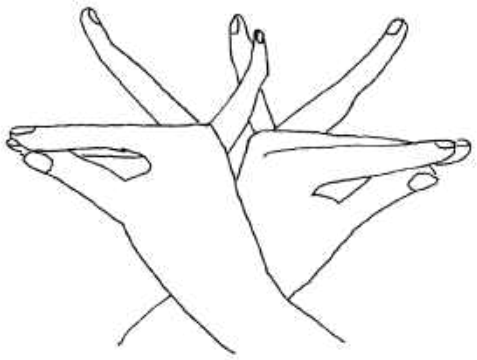
Comprendre ce qui se passe

Pourquoi Abhaya Hridaya Mudra agit sur les angoisses nocturnes ?

Abhaya signifie intrépide. C'est un geste pour se connecter à votre courage, vous rappeler que vous avez de la force. Baptisée « le geste du cœur courageux » ou « le geste du cœur sans peur », cette Mudra aide à lutter contre la peur. Elle la dissipe, repousse les doutes, apporte calme et clarté d'esprit et réduit la dispersion de l'énergie vitale.

Les index et les pouces forment un anneau, cela offre de la légèreté.
Les majeurs et les pouces se touchent pour former un cercle, cela crée un espace de calme.
Les annulaires et les pouces créent un sentiment de plus grande sécurité.

Kilaka Mudra (la clé du mystère mystique)



Le geste

• Placez les mains en **Anjali Mudra**, paume contre paume ; • Croisez ensuite le poignet droit devant le poignet gauche ;
• Les dos des mains se font face ; • Entrelacez les auriculaires ;
• Les pouces, les index et les majeurs se touchent bout à bout ;
• Les annulaires restent levés et légèrement tendus dans un angle ;
• Ramenez les mains vers le centre de la poitrine, les coudes s'éloignent un peu du corps ; • Les épaules sont détendues et relâchées.

Comprendre ce qui se passe

Pourquoi Kilaka Mudra agit sur les angoisses nocturnes ?

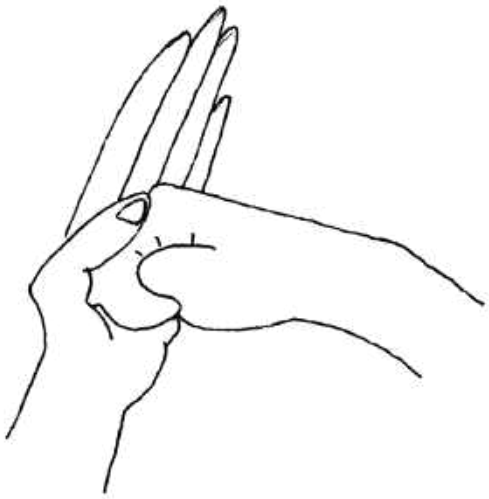
Kilaka est un mot sanskrit qui veut dire « casse-tête mystique ».

Kilaka Mudra renforce l'élément **Eau** par les auriculaires qui s'entrelacent et donne un sentiment de plus grande sécurité. Cet élément joue un rôle important pour le fonctionnement des reins. Sur le plan énergétique, les reins accueillent les peurs, d'où l'importance qu'ils fonctionnent bien pour éliminer ces peurs.

Les annulaires, élément **Terre**, sont levés et actifs afin de stimuler le sentiment de sécurité.

Les autres doigts, en se touchant, donnent de la stabilité et de l'équilibre, une union parfaite de tous les éléments.

Vishnukavaca Mudra (le bouclier de Vishan)



Le geste

• La main gauche est levée et la paume est ouverte, les doigts sont collés ensemble ; • La main droite forme un poing fermé sur le pouce ;

• Placez les jointures des doigts de la main droite sur la base des doigts de la main gauche ; • Le pouce gauche se dépose sur l'index droit ;

• Les épaules sont détendues et relâchées.

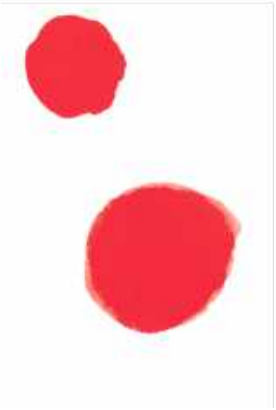
Comprendre ce qui se passe

Pourquoi Vishnukavaca Mudra agit sur les angoisses nocturnes ?

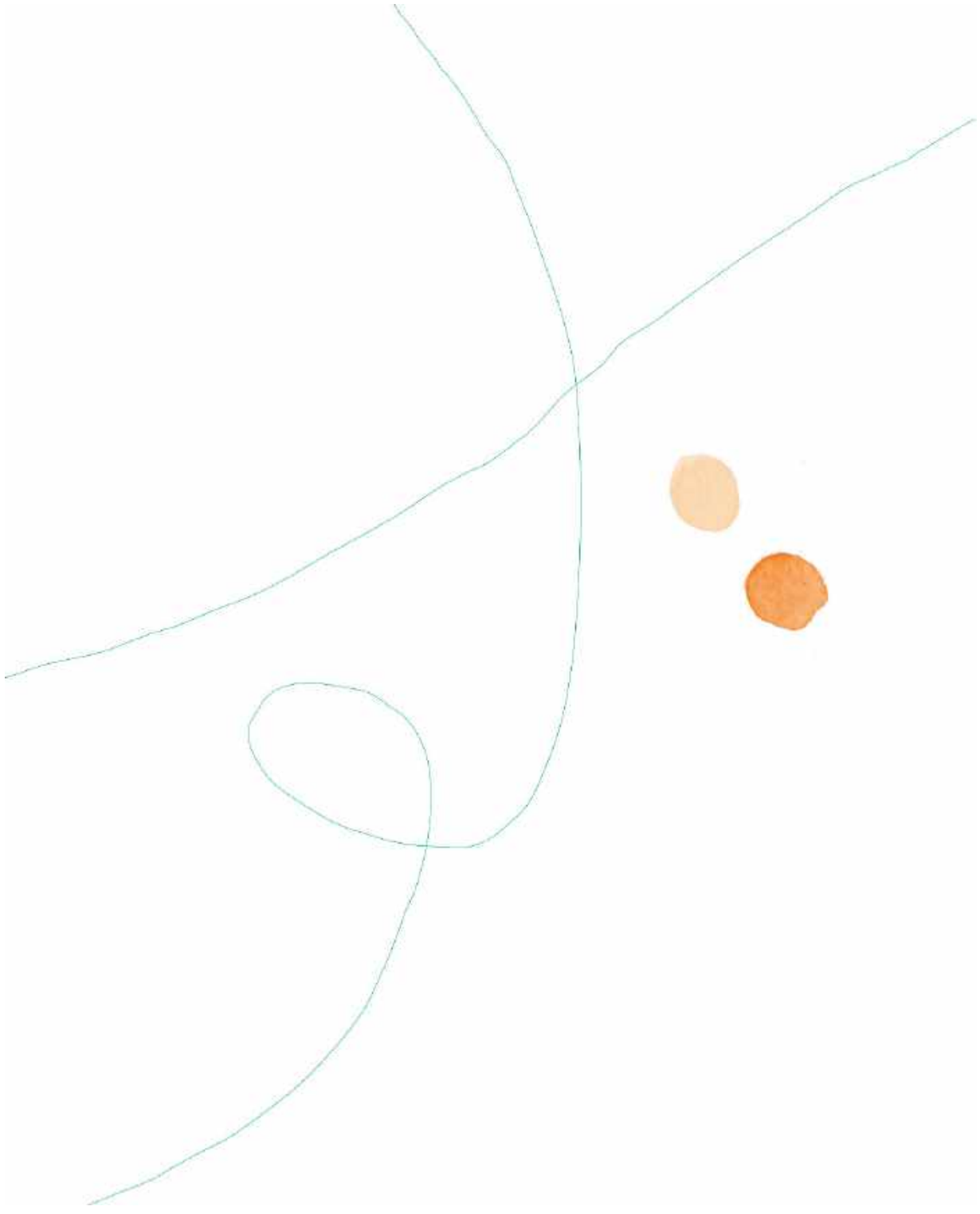
Cette Mudra est surnommée le « bouclier d'invincibilité de Vishnu ». Petit rappel pour mieux comprendre le rôle des divinités : Brahma est le créateur, celui qui met en place, Vishnu est celui qui maintient l'ordre et la structure établie, Shiva est celui qui détruit tout avant qu'un nouvel ordre soit rétabli. (*voir Mudra et les Divinités*)
Elle donne une force intérieure qui va permettre de lutter contre les angoisses nocturnes. La main gauche est toujours symbole de protection. Avec ce geste, c'est comme si vous arrêtiez tout ce qui peut venir vous perturber et déranger votre quiétude intérieure.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique







Mudra
pour gérer et apaiser les états émotionnels

Mudra pour cultiver sa joie

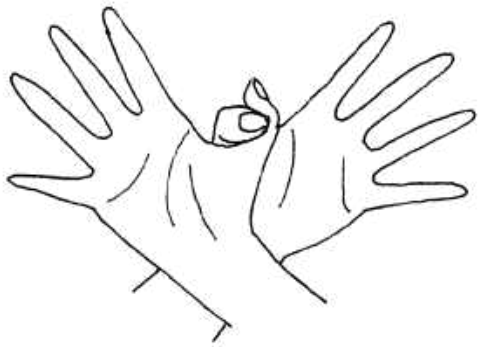
Cultiver sa joie en toutes circonstances, voilà ce que les Mudra proposées vont vous apporter.

Si vous vivez une journée de rêve, une Mudra vous fera prendre davantage conscience de cette chance, vous sentirez encore mieux sa puissance que vous décuplerez.

Si vos jours sont noirs, une Mudra sera comme ce rayon de soleil qui réussit à percer entre deux gros nuages de la tempête.

Si tout est gris, une Mudra vous aidera à faire venir la joie, à la provoquer même, puis à l'entretenir et à la garder bien au chaud.

Garuda Mudra (le geste de l'aigle, roi des oiseaux)



Le geste

• Croisez les mains devant la poitrine, la main gauche restant vers l'extérieur alors que la main droite est près du corps, les paumes des mains font face au cœur, les pouves entrelacés ;
• Les pouces accrochés et les autres doigts étendus forment les ailes d'un oiseau ;
• Les doigts peuvent être ensemble ou écartés.

Comprendre ce qui se passe

Comment Garuda Mudra agit sur la joie ?

Garuda Mudra cultive l'harmonie et offre un sentiment de légèreté et de liberté. On la surnomme le « geste de l'aigle », la position des doigts rappelant les ailes d'un oiseau.
En faisant un balayage devant l'abdomen, le nombril, l'estomac et la gorge, un alignement subtil se fait en douceur et cultive l'harmonie en offrant un sentiment de légèreté et de liberté.
Les pouces activent de manière puissante l'élément **Feu**, purifiant ainsi les organes internes et quand les mains s'ouvrent comme des ailes, cela active la circulation du **prana** (l'énergie vitale) dans tout le corps.

Exercice de visualisation pour donner à Garuda Mudra encore plus de force

Visualisez une cage à oiseau, grande et belle avec un magnifique oiseau à l'intérieur sur une terrasse au dernier étage d'un immeuble en ville près d'un grand parc. Vous ouvrez la porte de la cage, l'oiseau s'envole, il virevolte dans tous les sens, ivre de bonheur, vous le regardez, vous souriez et il revient se poser non loin de vous avant de repartir voler, voler, voler ! Le spectacle vous remplit de joie tout autant que d'être à l'origine de cette libération.

Sankalpa

Je me sens bien, je me sens libre, je me sens en joie !

Kapithaka Mudra (le geste de la bonne humeur)



Le geste

• Repliez les auriculaires et les annulaires vers la paume de la main. Le pouce appuie sur la 2e phalange de l'annulaire ;
• Les bras sont repliés de chaque côté du corps avec les coudes près du corps, un peu tirés vers l'arrière afin de faire ressortir la poitrine.

Comprendre ce qui se passe

Comment Kapitthaka Mudra agit sur la joie ?

Kappitthaka est la Mudra de la bonne humeur, on la surnomme le « bouddha souriant ». Cette Mudra est très efficace pour retrouver joie de vivre et bonheur intérieur. En détendant le système nerveux, elle apporte harmonie, offre un sentiment de légèreté et de liberté.
Dans ce geste, le pouce appuie sur l'annulaire, l'élément **Terre** et sur l'auriculaire, l'élément **Eau**, alors que les index, élément **Air** et les majeurs élément **Espace** sont bien levés. Cela donne plus de légèreté et d'espace pour exprimer qui nous sommes vraiment. On peut laisser enthousiasme et confiance prendre un peu plus de place dans nos vies.

Exercice de visualisation pour donner à Kapitthaka Mudra encore plus de force

Visualisez cet endroit où vous aimez tant passer vos vacances. Ce moment où vous arrivez, ce lieu synonyme de joie, de bonne humeur et de bons moments. Tout vous plaît, le lieu, les odeurs, le décor et surtout le programme. Et par-dessus tout, le nombre de jours et de nuits… C'est comme si vous y étiez. Vous souriez.

Sankalpa

Je suis rempli(e) de joie.

Anushasana Mudra (le geste de la joie)



Le geste

• Les doigts sont repliés, les pouces se posent dessus, les index restent en l'air, comme si vous faisiez le geste de joie « bip bip » ;
• Les coudes sont près du corps et les index sont pointés vers le ciel ;
• Vous pouvez monter et descendre les bras avec les mains qui sont près du visage.

Comprendre ce qui se passe

Comment Anushasana Mudra agit sur la joie ?

En utilisant les index, l'élément **Air** est activé et va permettre de faire souffler un vent de liberté et de légèreté synonyme de joie.

Exercice de visualisation pour donner à Anushasana Mudra encore plus de force

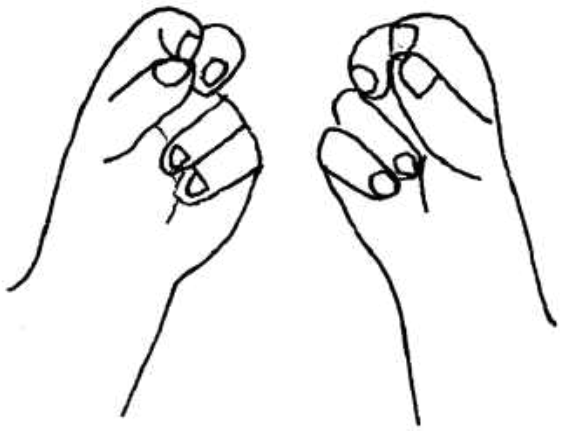
Visualisez un moment positif et joyeux qui vous donne envie de danser pour exprimer votre joie. Revivez ce moment ou créez-en d'autres qui vous procurent ce sentiment de joie toute simple et puissante.

Sankalpa

Tout ce que j'entreprends me sourit !

Kubera Mudra

(la divinité de la richesse)



Le geste

• L'auriculaire et l'annulaire se replient vers l'intérieur de la paume de la main ;
• Les bouts du majeur et de l'index touchent au bout du pouce ;
• Placez le dessus des mains sur les cuisses ou les genoux, paumes tournées vers le ciel.

Comprendre ce qui se passe

Comment Kubera Mudra agit sur la joie ?
Kubera est la divinité de la richesse. Cette Mudra permet d'installer un profond sentiment de confiance, d'estime de soi, de détermination et un sentiment de sécurité.

Elle développe la concentration et aide à rassembler nos énergies afin d'atteindre les buts que nous nous fixons.

Elle nous met en contact avec nos propres richesses intérieures. Cela permet de nous ouvrir à toutes les

possibilités… à tous les possibles…

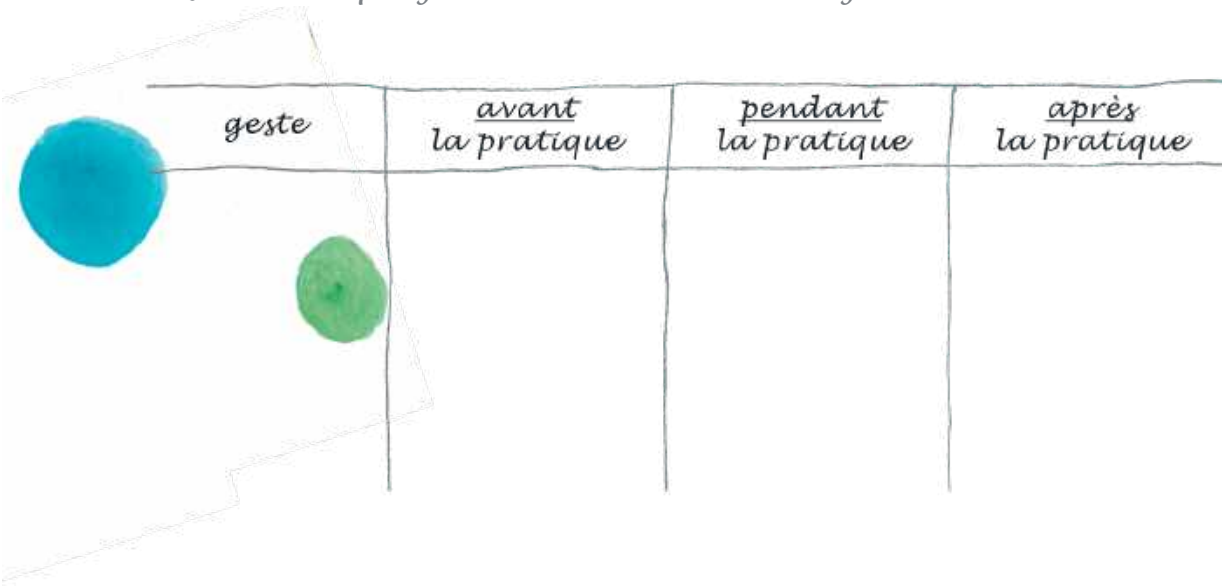
Exercice de visualisation pour donner à Kubera Mudra encore plus de force

Imaginez que vous ayez entre les mains la lampe merveilleuse d'Aladin. Comme le veut l'histoire, vous la frottez, le génie apparaît et vous faites vos trois vœux. Sans limite, aucune, mais des envies qui vous correspondent vraiment versus des clichés de gagnants de loterie. Soyez le plus vrai possible. Visualisez-vous. Profitez. Souriez.

Sankalpa

J'offre le meilleur de ce que je suis et j'accueille ce qui est le meilleur pour moi.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?





Mudra pour optimiser son énergie

Ce chapitre pourrait ne s'adresser qu'aux chefs d'état, qu'aux grands chefs d'entreprise, qu'aux supers héros, qui sont au top non-stop.
Il s'adresse aussi à tous les héros du quotidien, à ceux qui traversent des moments « pas le choix », à ceux qui veulent avoir de la force pour relever leurs manches, à ceux qui doivent « assurer grave » parce qu'il va se jouer quelque chose et pourquoi pas la chance de leur vie.
À ceux qui veulent tenir bon dans l'adversité, à ceux qui veulent réussir ce rendez-vous tant attendu, cette intervention en public pendant laquelle il n'y a que quelques minutes pour convaincre. À ceux qui sont très forts mais qui peuvent être encore plus forts.
Voici une sélection de Mudra qui optimise l'énergie, sur le moment et dans la durée. C'est à chacun (e) d'identifier celle qui aura le plus d'effet en fonction de soi et de son contexte, parce que selon les individus la circulation des énergies est différente.
Le point commun : se sentir comme propulsé (ée), comme habillé (e) avec la cape de Superman ou la ceinture bouclier de Wonderwoman.

Ananta Prajna Mudra (le geste de l'espace infini)



Le geste

• Entrelacez les annulaires et les auriculaires vers l'intérieur de la paume ; • Formez un cercle avec les majeurs et les pouces qui se touchent ;
• Les index se touchent et sont pointés.

Comprendre ce qui se passe

Comment Ananta Prajna Mudra agit sur l'optimisation de l'énergie ?

Ananta signifie « sans fin, infini, qui n'a pas de fin… »

Les pouces, qui représentent l'élément **Feu**, *Agni*, et les majeurs, qui symbolisent l'**Espace**, *Akasha*, se touchent en formant un cercle, permettent d'augmenter le pouvoir de *Agni*. Cela a pour effet d'ouvrir la conscience de manière quasi infinie.
Avec les index qui se touchent, l'élément **Air**, *Vayu*, augmente et la pensée devient illimitée.
Cette Mudra augmente la concentration, développe la mémoire et calme les pensées.
Elle donne la vision à long terme, permet de développer son intuition, de voir de plus en plus clair dans les événements.

Exercice de visualisation pour donner à Ananta Prajna Mudra encore plus de

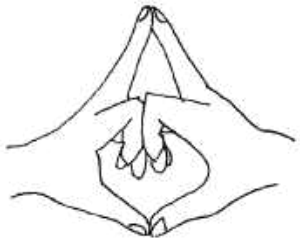
force

Imaginez que vous êtes dans une immense salle de réunion, juste avant une présentation importante. Comme un athlète de haut niveau, imaginez-vous sur la première marche du podium. Ce que vous dites, ce que vous proposez, ce que vous « vendez » est entendu et reçu 5/5. Il ne s'agit pas d'un « ego trip », c'est un échange gagnant-gagnant. Tout le monde y trouve son intérêt. Vous et ceux à qui vous vous adressez, à ceux qui croient en vous.

Sankalpa

Je suis nourri(e) par un réservoir d'énergie sans limite.

Kaleswara Mudra (le maître du temps)



Le geste

• À partir de **Anjali Mudra**, les mains jointes au cœur, repliez les index l'un sur l'autre jusqu'à la jointure du milieu ; • Gardez les majeurs étendus et repliez simplement les annulaires et les auriculaires vers l'intérieur de la paume des mains sans tension ; • Pressez les pouces ensemble et tournez-les vers le bas ;

• Notez la forme de cœur ainsi dessinée.

Comprendre ce qui se passe

Comment Kaleswara Mudra agit sur l'optimisation de l'énergie ?

Cette Mudra fait référence à la divinité Kaleswara. Elle nous relie à la divinité Kaleswara qui règne sur le temps.
Elle nous permet d'optimiser notre temps, de le percevoir autrement, d'établir nos priorités « prioritaires » et d'avoir le temps de tout faire, ou presque !
Par exemple, cette Mudra calme le flot et le tourbillon des pensées et des émotions. Dans un état de calme, on prend plus de recul, on trouve plus facilement des solutions.
Kaleswara Mudra peut être utilisée pour se libérer de certaines habitudes de vie, certaines dépendances et même pour changer certains traits de caractère. Elle favorise la concentration et stimule la mémoire.
Les effets de cette Mudra sont très importants sur tous les plans.
Sur le plan émotionnel : elle nettoie, purifie, renforce l'estime de soi.
Sur le plan mental : elle insuffle optimisme et concentration.
Sur le plan spirituel : elle apporte de la joie, celle de se sentir en pleine possession de ses moyens.

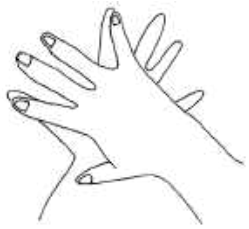
Exercice de visualisation pour donner à Kaleswara Mudra encore plus de force

Imaginez que vous êtes sur une île déserte, là où le temps s'arrête. Il y a de grosses pierres un peu partout, comme sur une plage des Seychelles. Regardez-les comme des étapes à franchir, ou des embûches qui vous empêchent d'avancer. Remarquez comme il vous faut peu de temps pour les contourner ou les escalader. Observez comme vous êtes agile, organisé et efficace. Imaginez maintenant que vous devez aller d'un point A à un point B, avec un certain timing. Tracez le meilleur itinéraire avec le temps que vous vous donnez. Acceptez les ralentissements, appréciez votre vitesse.

Sankalpa

Je prends plaisir à être tout simplement, dans l'instant.

Chakra Mudra (le sceau de la roue de la vie)



Le geste

- Tournez la paume de la main gauche ;
- Placez la paume de la main droite sur la paume de la main gauche ;
- Le pouce droit touche au poignet gauche ;
- L'index droit se pose sur le pouce gauche ;
- L'auriculaire droit repose sur l'index gauche.

Comprendre ce qui se passe

Comment chakra Mudra agit sur l'optimisation de l'énergie ?

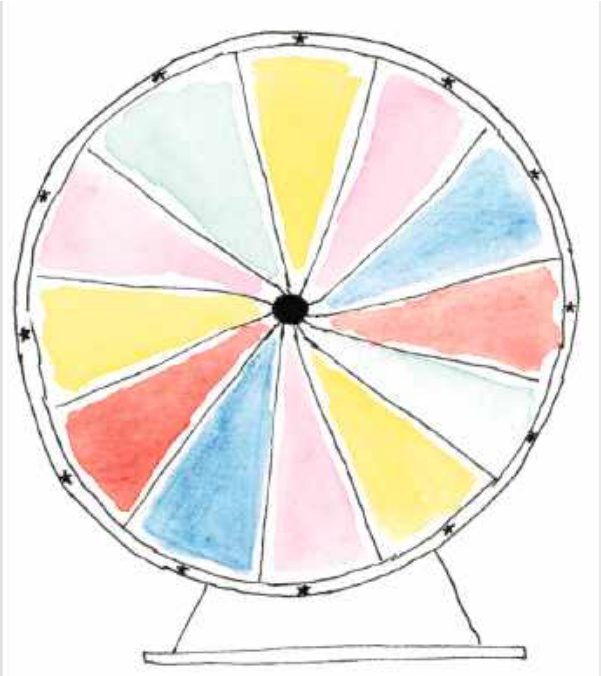
Cette Mudra est surnommée la « Roue de la Vie ».
C'est un geste très efficace et puissant pour entreprendre avec succès.
L'index droit, élément **Air**, se place sur le pouce gauche, élément **Feu**. Cela active l'énergie et la vitalité du corps autant que la vivacité de l'esprit.

Le petit doigt droit, élément **Eau**, touche à l'index gauche, élément **Air**, pour à la fois stimuler tout en s'adaptant avec souplesse aux événements. Les deux paumes se touchent et activent des points réflexes pour certains organes comme le cœur, les reins, la thyroïde. Le pouce droit qui touche au poignet gauche augmente la circulation d'énergie dans les méridiens des bras et des mains.

Exercice de visualisation pour donner à Chakra Mudra encore plus de force

Visualisez une roue en couleur, comme celle que l'on voit dans les jeux télévisés ou dans les fêtes foraines, celle que l'on tourne pour savoir ce que l'on a gagné. Dessus il y a des mots **succès, réussite, bravo, force, c'est gagné, félicitations,**

médaille d'or ou d'excellence, enthousiasme, haut sommet, confiance, champion, chapeau bas… imaginez que la roue s'arrête sur le mot que vous préférez. Ressentez votre joie, votre fierté et tout ce qu'elles insufflent comme énergie.

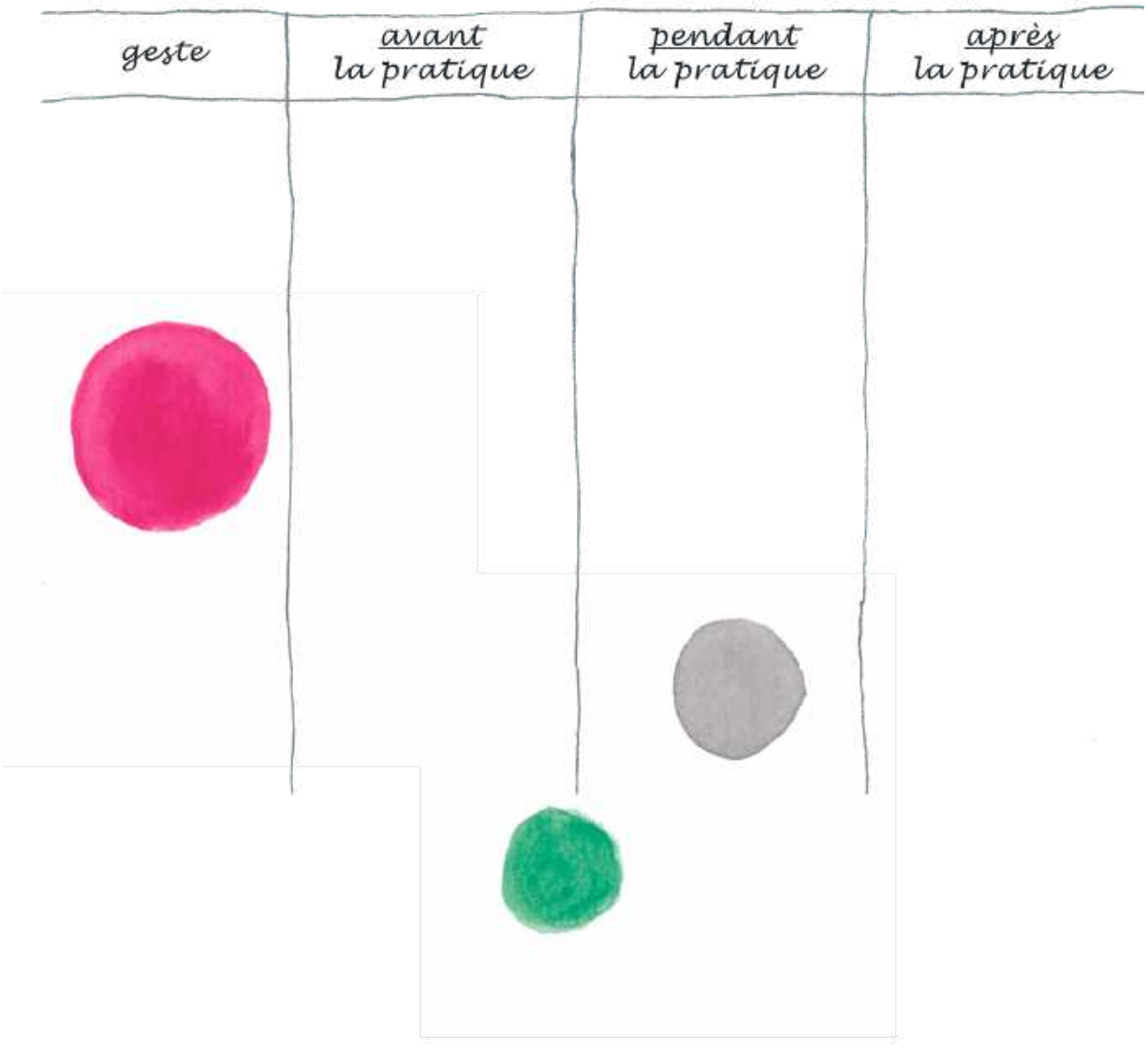


Pour que chacun
écrive ses mots préférés.

Sankalpa

Je réussis tout ce que j'entreprends.
Je suis rempli(e) de vitalité.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?





Mudra pour faire peur à ses peurs

Inquiétude. Angoisse. État d'alerte. Insécurité.
En un mot et en majuscules : LA PEUR.
En une onomatopée : aaaaaaaaaaaaaaaaaaahhhhhhhhhhh
La liste des peurs est sans fin. Le « trouillomètre » fonctionne chez chacun d'entre nous à plein tubes, jour et nuit. S'il existait sous forme d'application smartphone, on pourrait faire le bilan de toutes les peurs du jour qui ont grignoté notre énergie et fortement endommagé notre joie de vivre. On constaterait le désastre aussi sur des graphiques avec le nombre de pulsations cardiaques. Et on aurait raison d'avoir peur !

Oui on a peur. Tout le monde a peur. Tout est fait pour que l'on ait peur, que l'on s'angoisse, que l'on doute, que l'on soit refroidi par cette peur… et on lui donne aussi prise pour qu'elle s'installe et nous envahisse avec ou sans raison.

Non ?

Cochez les cases correspondantes à vos peurs les plus fréquentes dans une seule et même journée,
Peur…

▢ de ne pas y arriver ▢ de ne pas réussir des examens, un concours, un exploit sportif, ▢ un entretien d'embauche ▢ de ne pas gagner assez d'argent, ne plus en avoir assez ▢ de sauter le pas ▢ de prendre une décision ▢ de l'inconnu ▢ du vide

▢ de ce que vont penser les autres ▢ d'être rejeté(e) ▢ d'être trahi(e) ▢ d'être abandonné(e) ▢ d'être critiqué(e) ▢ de dire ce qu'on pense ▢ de ne pas être à la hauteur ▢ de dire la vérité ▢ de changer ▢ de rester ▢ de son ombre ▢ de partir ▢ de se lancer ▢ de foncer ▢ de la réaction ▢ d'affronter la situation ▢ des petites bêtes ▢ des monstres poilus ▢ du noir ▢ du loup

▢ du lendemain ▢ de l'orage…

▢ de quelqu'un ▢ de quelque chose ▢ de paniquer ▢ de réussir ▢ de profiter trop ▢ que ça aille bien

À vous de compléter avec les vôtres en plus…

▢ .....

▢ .....

▢ .....

▢ .....

▢ .....

▢ .....

▢ .....

▢ .....

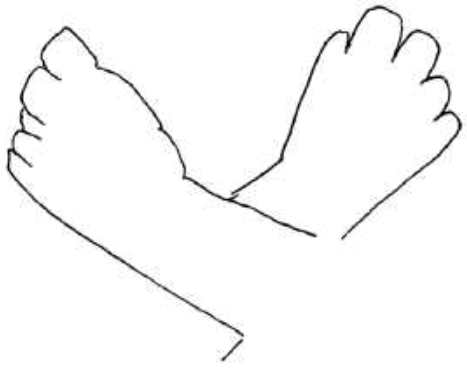
Toutes ces peurs sont comme un morceau de Scotch, ce gros Scotch marron qui colle les cartons de déménagement. Ou

comme un chewing-gum d'été sous une paire de flip-flops.
Le danger qui cause la peur est parfois réel, mais le plus souvent, il est fruit de notre imagination débordante. On a peur d'avoir peur d'une peur qui n'existe pas. On anticipe des scénarios terribles et parfois terrifiants en prévision de… On se bloque, on se freine, on se pollue, on arrive même à se faire des nœuds à l'estomac, la fameuse peur au ventre.
On garde la plupart du temps les peurs à l'intérieur de nous, si bien qu'elles prennent de plus en plus de place.
Donc parfois, pour être moins oppressé, on en parle, histoire peut être de conjurer le sort.
On partage sa peur des monstres gluants dans le placard qui nous veulent du mal, mais on nous répond qu'ils n'existent pas, il n'y a qu'à aller voir dans ce fameux placard ou sous le lit. En ajoutant l'éternel « Alors ? Tu vois bien, il n'y a rien du tout, pas âme qui vive dans cette chambre ».
On raconte qu'on a peur de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur… mais on nous dit que « mais si bien sûr que tu vas y arriver !!!!! C'est toi le/la meilleur(e) ».
On confie sa peur de mourir et on nous rassure en nous disant « qu'évidemment on va tous mourir un jour de toute façon, c'est notre destin, mais alors quand ça en effet on ne sait pas »…
On exprime sa peur de manquer et si on nous rappelle que « le clochard sans maison dans le froid qui ne mange pas à sa faim et qui ne sait pas s'il sera vivant le lendemain matin a quand même plus de raisons d'avoir peur que vous »…

...

Le vrai sujet, l'équation à résoudre c'est : « Comment faire peur à nos peurs et avoir moins peur ? »
Ce n'est pas si compliqué. Quand il y a un problème, il y a toujours une solution. Et souvent, elle est tout à côté de nous et on ne la voit pas.
Les Mudra proposées vont vous sauver, vous alléger, vous protéger, vous aider à lutter contre et à vivre mieux surtout.
Une Mudra grâce à la position particulière et la manière précise dont sont placés les doigts, dirige l'énergie dans une partie bien définie du corps qui en a besoin.
Quand vous avez peur, quand vous sortez donc de votre zone dite de confort, votre respiration se modifie voire se bloque. Si on en prend conscience, il sera alors plus facile soit d'y revenir, soit d'agrandir l'espace de la zone.

Vaikhara Mudra (le geste de l'armure énergétique)



Le geste

• Imaginez mettre une cape de protection sur les épaules ;

• Fermez les poings, avec les pouces enfermés par les autres doigts ;

• Le bout des pouces touche la deuxième jointure des annulaires ;

• Les avant-bras se croisent sur le devant de la poitrine, les poings fermés contre le corps ; • Le poing droit se place dans le creux de l'épaule gauche ;

• Le poing gauche dans le creux de l'épaule droite, par-dessus le bras droit.

Comprendre ce qui se passe

Comment Vaikhara Mudra agit sur la peur ?

Tous les doigts repliés équilibrent et concentrent l'énergie des éléments ainsi que leurs qualités. Un sentiment de protection s'installe. **Vaikhara Mudra** agit particulièrement sur la peur des autres, comme une posture de self-défense.

Cette Mudra agit comme une armure émotionnelle. Elle place un champ énergétique protecteur autour de vous pour vous aider à faire face aux divers défis que la vie vous présente et fait barrage contre les énergies négatives.

Cette Mudra donne une sensation de protection, de courage, de force et de confiance.
Elle active le système de protection, protège la poitrine et la gorge qui sont des zones de vulnérabilité en augmentant la respiration dans cette zone du corps.

Exercice de visualisation pour donner à Vaikhara Mudra encore plus de force

Visualisez un cocon. C'est le vôtre. Vous êtes à l'intérieur. Il est douillet comme vous aimez, vous vous y sentez tellement bien, il correspond à vos goûts, et à vos critères en matière de sécurité. Vous êtes dedans. Vous imaginez à quoi il ressemble, comment il est aménagé. Rien ne peut vous arriver, personne

ne peut y rentrer, personne n'a la clé et personne ne peut vous atteindre. C'est vous qui décidez d'en sortir, pour faire un tour, puis y revenir ou vous transformer en papillon.

Sankalpa

Je me sens en sécurité.

Ganesha Mudra (le geste de Ganesha)



Le geste

• Installez-vous en **Anjali Mudra**, mains en position de prière au cœur ; • Enroulez les index autour des majeurs par l'extérieur ;

• Entrecroisez les annulaires et les auriculaires ;

• Les pouces se déposent sur la base des majeurs, et idéalement, les index se touchent de l'autre côté des majeurs ;

• Les mains sont placées devant la poitrine et les avant-bras sont parallèles au sol. Les majeurs peuvent être pointés vers le ciel ou devant soi.

Comprendre ce qui se passe

Comment Ganesha Mudra agit sur la peur ?

Cette Mudra fait référence à Ganesha, le dieu des obstacles, une des divinités les plus célèbres et les plus vénérées de l'Inde. Il peut à la fois placer un obstacle sur notre chemin lorsque notre direction n'est pas idéale ou encore éliminer les barrières qui nous empêchent de réaliser nos plus hautes aspirations dans la vie. Ganesha est cette force en nous qui permet d'influencer positivement notre vie de manière subtile, invisible et pourtant très réelle.

Ce geste offre une très grande protection. Cette Mudra apporte également un grand sentiment d'ancrage, d'intégration et augmente les capacités de discernement.

Exercice de visualisation pour donner à Ganesha Mudra encore plus de force

Imaginez que vous êtes face à un éléphant, comme en Inde devant un temple de Ganesha. Sentez sa trompe sur votre tête, sa façon à lui de vous bénir et de vous apporter sa protection. Vous montez sur son dos et vous vous installez dans une nacelle. De là-haut, vous voyez les obstacles, c'est comme si à chaque pas de l'éléphant ils étaient balayés, écrasés. Ses

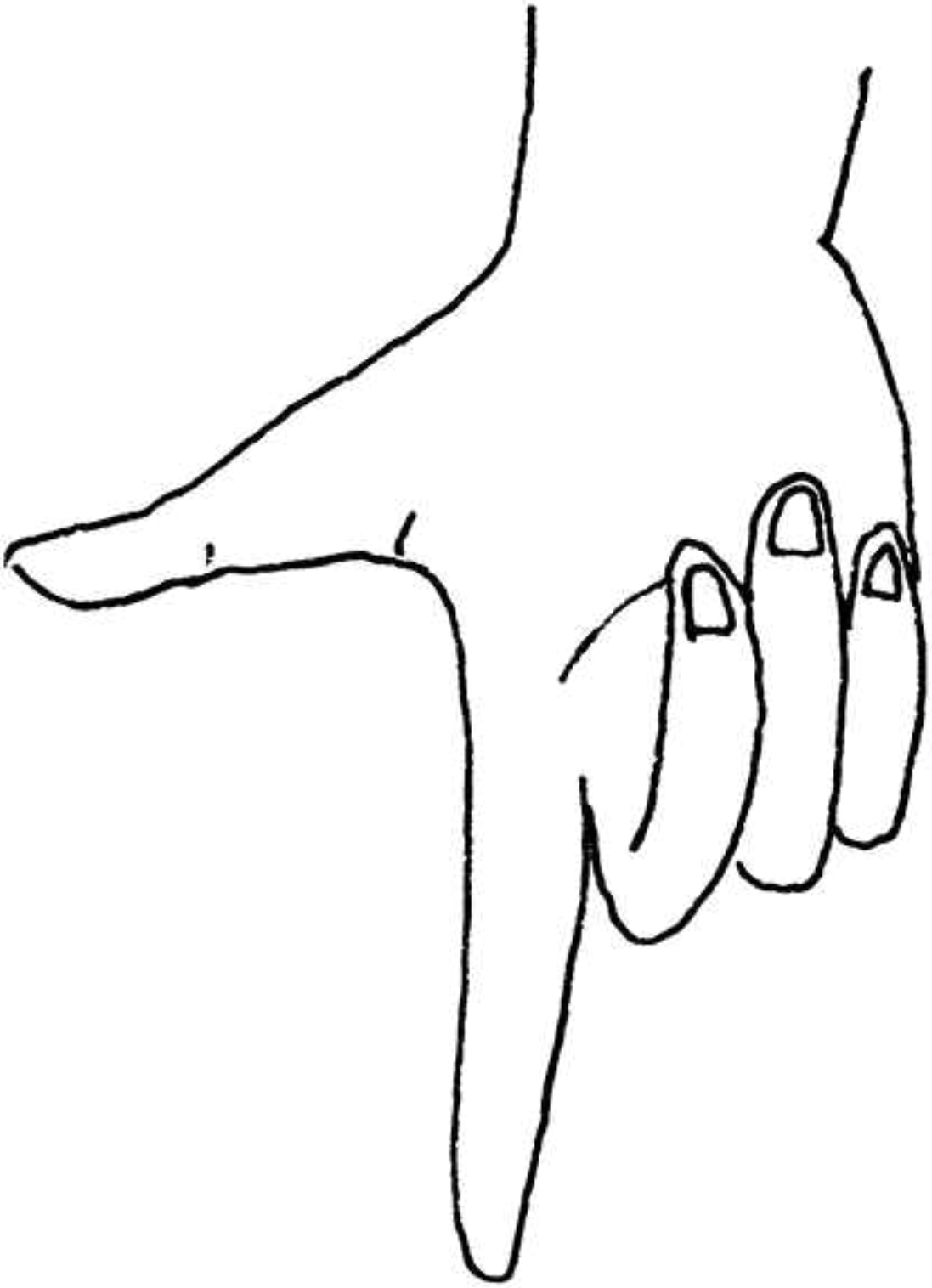
grandes oreilles vous invitent à écouter et entendre la vérité de l'instant… Sentez que vous pouvez compter sur votre sagesse, vos expériences passées pour faire face aux nombreuses difficultés de la vie…

Sankalpa

Tous les obstacles sont balayés.

Je rencontre les obstacles avec courage, ouverture et confiance.

Bhumi Mudra (pour prendre la Terre à témoin)



Le geste

• Repliez les auriculaires, annulaires et les majeurs vers la paume des mains, tandis que les index et les pouces restent étendus et pointés ; • Les bras sont de chaque côté du corps et les index pointent vigoureusement vers le sol.

Comprendre ce qui se passe

Comment Bhumi Mudra agit sur la peur ?

Les doigts repliés vers la paume de la main permettent de maîtriser les éléments **Terre**, **Eau** et **Espace**, alors que les index pointés vers le sol, symbole de l'**Air**, s'ancrent au sol pour plus de stabilité. Avec cette Mudra, et la position spécifique des pouces qui symbolisent l'élément **Feu** activent encore plus l'ancrage.

Bhumi Mudra agit notamment pour s'enraciner, s'ancrer solidement dans le sol, se stabiliser pour que la peur puisse moins vous déstabiliser. Elle fait référence à la déesse Bhumi qui est la personnification divine de Mère Nature.

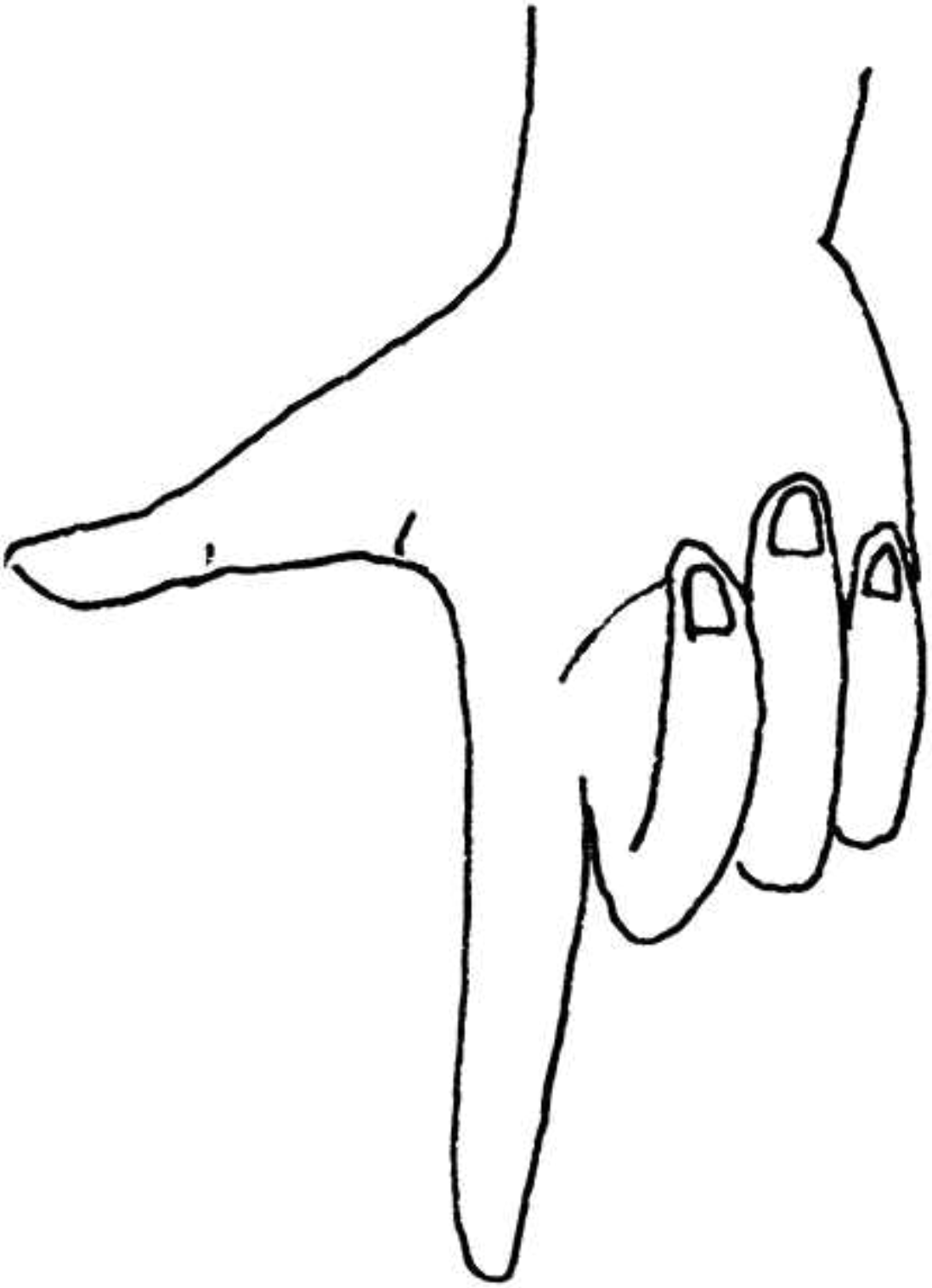
Exercice de visualisation pour donner à Bhumi Mudra encore plus de force

Visualisez un parc botanique, et dans ce parc un arbre majestueux avec des racines immenses visibles à l'extérieur. Il y a beaucoup de vent mais cet arbre énorme bouge à peine, même les branches là-haut oscillent vaguement. Et vous, installé sur les racines, c'est comme si ce vent vous contournait, vous sentez un filet d'air et vous regardez au loin les autres arbres et plantes s'agiter dans tous les sens. Vous êtes en sécurité.

Sankalpa

Je me sens en parfaite sécurité, enraciné et protégé.

Abhaya Mudra (le geste de protection, de bénédiction)



Le geste

• La main droite est levée à hauteur d'épaule, la paume ouverte faisant face à l'extérieur ; • Les doigts peuvent être collés ensemble ou éloignés les uns des autres ;
• Souvent, la main gauche est ouverte et pointe vers le sol. Elle peut aussi être tournée vers le ciel, devant l'abdomen.

Comprendre ce qui se passe

Comment Abhaya Mudra agit sur la peur ?

Ce geste représente les 5 éléments. Le centre de la paume de la main est le point d'attache. Le fait de soulever la main ainsi ouverte et offerte transmet l'énergie des 5 éléments et leurs qualités dans le reste de l'environnement qui nous entoure.

Abhaya Mudra signifie en sanskrit « absence de peur, paix et sécurité ». Elle agit notamment sur la dissipation de la peur. Elle aide à contrôler la peur et l'anxiété.

Le geste exprime la protection et la bienveillance.

Elle active la circulation de la respiration au niveau du cœur et dans la gorge.

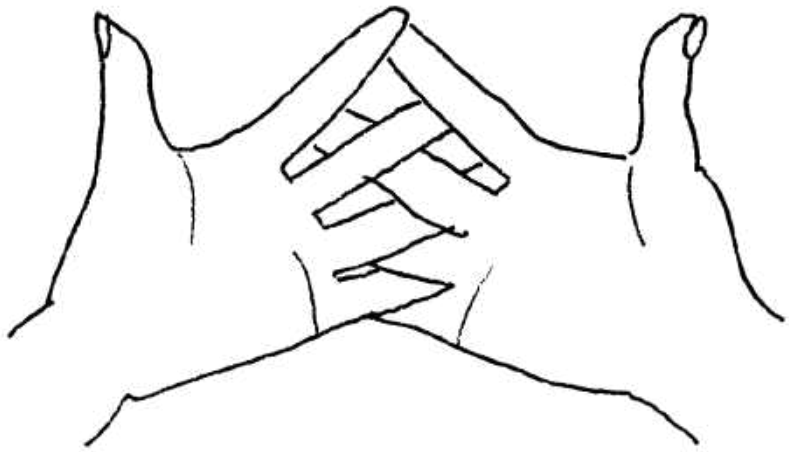
Exercice de visualisation pour donner à Abhaya Mudra encore plus de force

Visualisez une belle fontaine sur la place d'un village un jour d'été très chaud. L'eau coule de la bouche d'un lion qui a l'air féroce. Il est en pierre, pas de risque évidemment, mais le jet est puissant et la pression de l'eau est importante. Mettez votre main droite face au jet, sentez comme elle vous rafraîchit les doigts et rapprochez-vous le plus possible de la gueule du lion jusqu'à la toucher. Vous stoppez l'eau en bouchant avec votre paume ou vous l'empêchez de couler librement. Le jet devient éclaboussures. Vous avez ce pouvoir sans faire beaucoup d'effort et sans souffrir. Laissez votre main aussi longtemps que vous en avez envie et une fois que vous la retirez, regardez ensuite le lion et le jet d'eau d'un autre œil.

Sankalpa

Je suis calme, en confiance et rempli(e) de courage.

Vajrapradama Mudra (le geste de la confiance inébranlable)



Le geste

• Entrelacez les doigts à hauteur de la poitrine, avec les paumes de mains tournées vers le cœur et les pouces vers le haut de manière naturelle sans penser à placer une main plus qu'une autre devant ou derrière ; • Ouvrez les mains vers le haut en créant un étirement des doigts.

Comprendre ce qui se passe

Comment Vajrapradama Mudra agit sur la peur ?

Les doigts, en s'entrelaçant, tissent comme un filet de sûreté et de sécurité autour de soi.

Vajrapradama Mudra agit notamment sur la confiance. C'est même le geste de la confiance inébranlable et de la sécurité. Cette Mudra apaise l'anxiété. Elle contribue à se sentir capable de relever de nouveaux défis et ainsi réaffirmer notre force intérieure. Les mains ouvertes renforcent la confiance et donnent l'énergie de relever de nouveaux défis.
Vajrapradama Mudra signifie le tonnerre et la foudre, elle apporte beaucoup de puissance.

Exercice de visualisation pour donner à Vajrapradama Mudra encore plus de force

Imaginez qu'un bateau vient de vous déposer sur une mini île déserte version motte de sable au milieu d'un lagon. Pas un cocotier, pas un buisson. Pas de wifi. C'est magnifique, mais le soleil est très brûlant et le bateau ne reviendra vous chercher qu'en fin de journée. La peur, l'angoisse commence à s'installer. Comme par miracle, vous apercevez de la couleur de l'autre côté de l'îlot. C'est un immense parasol. C'est

incroyable, mais il est bel et bien là. Il est en parfait état, il a été manifestement oublié par les Robinson Crusoé précédents. Pensez à ce moment où vous l'ouvrez et que la toile est aussi tendue que vos doigts. Que l'ombre se fait, que l'espoir renaît et que la vue n'a jamais été aussi belle et paisible.

Sankalpa

J'agis avec enthousiasme et confiance.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			



Mudra pour alléger sa tristesse

La tristesse selon le dictionnaire est « un état de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie ».
La tristesse dans la vraie vie s'exprime de mille et une façons comme broyer du noir ou trouver tout gris, pleurer comme une madeleine ou pleurnicher sur son sort, avoir mal au cœur ou en baver parce qu'il est tellement serré à l'intérieur, se sentir complètement vide ou anesthésié, souffrir le martyre ou passer un sale quart d'heure…

Nous ne sommes pas égaux devant la tristesse, en revanche, tous les êtres humains, même les plus positifs passent par ces phases pendant lesquelles on se sent comme emprisonné dans une bulle d'air vicié. Nous avons tous du mal à lutter contre ce sentiment très désagréable de ne pas réussir à trouver l'énergie, la capacité à rebondir pour revoir le soleil à travers les nuages.
La douleur immense, la tristesse passagère, la déprime du dimanche soir… la liste est sans fin et surtout elle est propre à chacun. Inutile aussi de faire des hiérarchies avec une échelle pour mesurer leur intensité. On baigne dans un océan de tristesse, voilà c'est tout.
Une chose est certaine, vous avez le droit d'être triste et vous avez de bonnes raisons de l'être. Mais vous avez aussi tout entre les mains pour revoir ne serait-ce qu'un carré de ciel bleu

dans un ciel tout gris. Et si on regarde froidement la situation, on n'a souvent pas d'autre choix que de les vivre et il vaudra mieux les accepter et se donner les moyens d'avancer.
Oui, vous le pouvez !
Comme un avion qui décolle dans une purée de pois retrouve rapidement un ciel bleu azur et survole ce champ de coton épais sous le soleil.
Comme au bord de la mer, quand vous ne pouvez pas lutter contre les vagues, vous plongez dessous et vous ressortez de l'autre côté en souriant. Si les vagues se succèdent, soit vous replongez, soit vous vous mettez au surf.

Alors comment faire… parce que, *a priori*, • Vous n'avez pas prévu de prendre l'avion dans les prochaines heures et vous n'avez pas d'ailes dans le dos non plus ; • Vous n'avez pas imaginé louer dans l'immédiat une planche de surf ; • Vous trouvez que tout ça c'est bien gentil, mais c'est plus facile à dire qu'à faire.
Faites plus simple. Faites une Mudra.
Regardez vos dix doigts. Ce sont vos meilleurs alliés.
Chaque Mudra va vous sauver, parce qu'elle va vous aider à diluer, à dissoudre, absorber votre tristesse.

Continuez de les pratiquer en dehors des périodes difficiles permettra dans les moments où Dame tristesse reviendrait, d'avoir une longueur d'avance pour l'accepter puis la repousser gentiment du revers de la main.

Sopana Svarga Mudra (le sceau de l'escalier céleste)

Le geste

• Placez d'abord les mains en **Anjali Mudra**, paume contre paume ; • Ouvrez l'espace entre les mains en tournant les paumes vers l'extérieur ; • Placez le pouce gauche sur le pouce droit et empilez les doigts les uns sur les autres en alternance :

o l'index droit sur le pouce gauche

o l'index gauche sur l'index droit

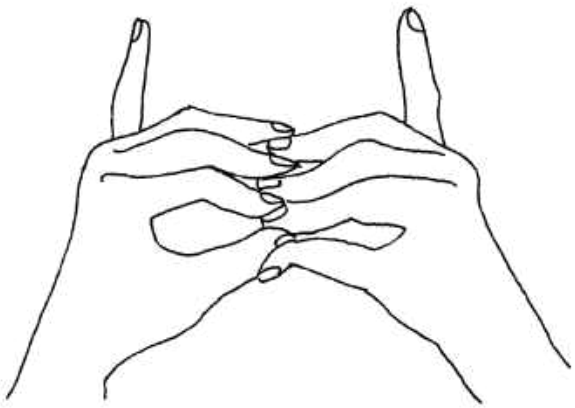
o le majeur droit sur l'index gauche

o le majeur gauche sur le majeur droit

o l'annulaire droit sur le majeur gauche

o l'annulaire gauche sur l'annulaire droit

o les auriculaires sont droits et levés



Comprendre ce qui se passe

Pourquoi Sopana Svarga Mudra allège la tristesse

Cette Mudra est efficace pour améliorer l'humeur en éliminant la tristesse, le sentiment de désespoir, même dans les situations que l'on peut penser désespérées. Les doigts déposés

les uns sur les autres forment comme un escalier pour alléger les émotions portées par chacun des éléments. Les auriculaires levés ajoutent une touche de fluidité et de souplesse. Une sensation de plus grande légèreté s'installe dans le cœur.

Exercice de visualisation pour donner à Sopana Svarga Mudra encore plus de force

Visualisez un escalator qui vous emmène sans effort en haut d'une montagne majestueuse qui, de son sommet, offre un point de vue magnifique en termes de paysage et de couleurs. Vous arrivez en haut, l'air est pur et doux. En haut, vous dominez les nuages gris restés coincés dans la vallée. Là-haut vous êtes libre et cette liberté vous procure de la joie.

Sankalpa

Mon cœur s'ouvre à la légèreté.
Je respire avec aisance.

Hansi Mudra (le geste du sourire et du courage)



Le geste

• Joignez le bout du pouce, de l'index,
du majeur et de l'annulaire ;
• L'auriculaire reste étendu.

Comprendre ce qui se passe

Comment Hansi Mudra agit sur la tristesse ?

Cette Mudra porte la respiration sur le haut de la poitrine et la cage thoracique.
Elle détend les muscles du haut du dos, des épaules et de la poitrine.
Hansi Mudra instille courage, acceptation de soi et amour de soi. Elle redonne le sourire intérieurement et parfois même extérieurement pendant la pratique de la Mudra.
Elle change le taux vibratoire et augmente les bonnes vibrations, les fameuses « bonnes ondes » qui chassent et éloignent la tristesse. L'énergie vitale qu'on appelle le prana, circule mieux, on se sent plus fort et plus léger à la fois.

Exercice de visualisation pour donner à Hansi Mudra encore plus de force

Visualisez un ciel, avec des nuages gris ou noirs et un peu de ciel bleu, même un tout petit morceau. Ces nuages représentent votre tristesse, plus vous vous concentrerez sur le

ciel bleu, plus vos yeux verront avant tout le ciel bleu, le sourire reviendra.

Sankalpa

Je laisse un sourire monter en moi.

Shakyamuni Mudra

(le geste de Shakyamuni)



Le geste

• Placez les paumes de mains près l'une de l'autre ;
• Repliez les index et les annulaires ;
• Les pouces, les majeurs et les auriculaires se touchent bout à bout.

Comprendre ce qui se passe

Comment Shakyamuni Mudra agit sur la tristesse ?

Cette Mudra fait référence, à Siddhartha Gautama dit Shakyamuni, le sage ou le « bouddha » qui veut dire l'Éveillé.
Les index et les annulaires, **Air** et **Terre**, sont repliés vers la paume de la main, tandis que les pouces, majeurs et petits doigts sont levés et actifs. Ils génèrent l'énergie nécessaire, **Feu**, **Espace** et **Eau**, pour sortir d'un état émotionnel et trouver la joie et le calme dont le cœur a besoin.

Exercice de visualisation pour donner à Shakyamuni Mudra encore plus de force

Visualisez-vous dans une tenue un peu sombre, trop terne, trop petite ou trop large, trop serrée ou trop ample. Imaginez maintenant que vous vous changez pour enfiler votre tenue préférée, celle qui vous va comme un gant, qui vous met en valeur, qui vous va à merveille et vous donne bonne mine, une allure et du style, celle qui vous donne des ailes dans le dos.

Celle qui vous fait sentir prince ou princesse dans l'âme envers et contre tout. Savourez cette image.

Sankalpa

La joie s'installe en moi.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			



Mudra pour retrouver son équilibre

À la recherche de l'équilibre perdu : que celui ou celle qui ne rêve pas secrètement de trouver la formule magique ou le code secret lève le doigt.
Avouons-le, c'est un peu la quête du Graal. Alors on s'épuise à tout faire, tout tenter, tout mettre en place pour y arriver. Parfois pour être bien, et le plus souvent pour faire bien.
Ou faire aussi bien, que…

• Ces femmes parfaites sur le perron de la clinique après avoir accouché quelques heures plus tôt ;
• Ces hommes émus aux larmes quand leurs femmes font un discours en public plein de compliments en cascade sur ce mari merveilleux, et cette famille idéale sans aucune interruption malgré le temps qui passe ;
• Ces business women qui affirment dans les magazines, dans des dîners en ville ou dans des conférences, que bien sûr, elles trouvent leur équilibre en étant à la fois au four et au moulin. Évidemment qu'enchaîner les rendez-vous est compatible avec 4 heures de sommeil, tout en s'occupant de sa famille, en remplissant le frigo entre le yoga ou la boxe et en trouvant du temps pour se retrouver les yeux dans les yeux avec l'amour de sa vie, en totale détox digitale. Parce qu'il suffit de s'organiser et ce n'est vraiment pas compliqué ;
• Ces hommes et ces femmes que rien ne touche, rien n'atteint, la seule chose qui compte, atteindre leur but quel qu'il soit ;

• Cette collègue de bureau, ce modèle d'équilibre tous sujets confondus et dont on se dit dans son for intérieur cette phrase, la fameuse, « je ne sais pas comment elle fait ».

Tous ces équilibres sont si fascinants qu'ils nous attirent comme une guêpe sur une corne de gazelle, version gâteau des mille et une nuits. Se concentrer sur vous-même et retrouver votre équilibre personnel semble être une bien meilleure option.

Premier poids à enlever dans votre balance : arrêtez pour toujours de comparer votre équilibre à celui des autres ou de vouloir atteindre le leur.

Deuxième poids : rêver d'être un jour un funambule et d'avancer sur le fil de sa vie ou carrière, couple, famille, amis, sport, alimentation et autres merveilleusement équilibré. Rêver, même rêver en grand c'est magique, passer à l'action c'est beaucoup mieux : c'est-à-dire que soit vous devenez vraiment funambule soit vous arrêtez d'espérer d'être un funambule en restant devant l'ordinateur.

Troisième poids et non des moindres : votre équilibre passe avant tout, bien avant celui des autres.

Rien à voir avec un cruel égoïsme, c'est le juste sens de la marche. Parce que si votre équilibre n'est pas prioritaire, vous vous auto déséquilibrez. Vous vacillez, vous tanguez, et parfois même vous perdez pied dans ces moments de coups durs, de coup bas, de coups du sort…

Pas de jugement. Pas de jet de pierres. Mais des solutions pour rétablir l'équilibre et prévenir les secousses aussi. Seule

contrainte majeure : si et seulement si, vous en avez envie et si vous le décidez. Rappel : le grand chef de votre équilibre c'est vous, avant tout.

Les trois Mudra proposées ont pour ambition de vous aider à retrouver votre « centre » et donc de renforcer votre équilibre.

Devinez quelle est celle que chaque Mudra vise dans ce cas précis… autrement dit, à quelle partie du corps, selon vous, correspond votre centre ?

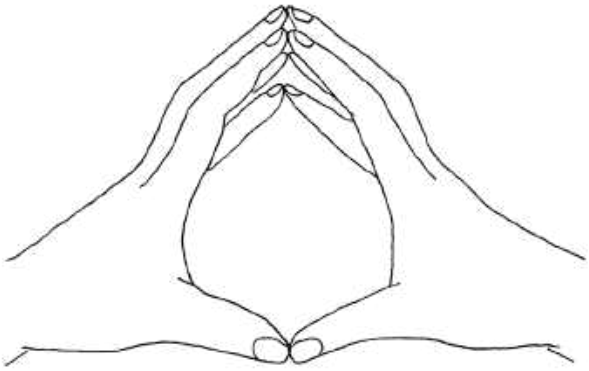
- ❑ Le nombril (en référence à « se prendre le nombril du monde »)
- ❑ Les chevilles (en référence à « avoir les chevilles qui enflent »)
- ❑ Le bassin

Vous êtes très forts ! La bonne réponse est en effet le bassin. C'est sur lui que vont agir en particulier les Mudra sélectionnées.

Ce sondage avait pour objectif de vous montrer tout le bon sens et la logique bienfaisante d'une Mudra. Et de vous faire sourire aussi, une Mudra est encore plus efficace si on la pratique dans la joie, c'est testé et approuvé. Et plus vous vous concentrerez sur l'équilibre recherché, plus la Mudra agira. Il faut toujours l'avoir en tête avant, pendant et après la pratique.

Voici trois Mudra dédiées à l'équilibre. Faites les trois, notez, remarquez, observez ce qui se passe. Choisissez votre préférée, ou deux et même trois. Vous seul(e)s saurez quelle Mudra est faite pour vous.

Hakini Mudra (le geste de l'intégration)



Le geste

• Connectez tous les doigts ensemble comme si vous formiez une cage à oiseaux ; il y a de la rondeur dans vos mains ;
• Les mains se placent devant le ventre.

Comment Hakini Mudra agit sur le manque d'équilibre ?

Cette Mudra symbolise la déesse Hakini, que l'on associe avec le troisième œil, centre de la sagesse intérieure. Cette Mudra soutient le déploiement de notre sagesse intérieure sur tous les plans, physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. La position des mains stimule tous les éléments et les place en équilibre les uns par rapport aux autres.

Elle ramène l'équilibre dans tout le corps et fait revenir au centre de soi. Elle permet d'intégrer tous les aspects d'une situation, d'en faire le tour et de trouver la meilleure solution, celle qui laisse un sentiment d'harmonie et d'intégration de l'expérience. L'énergie circule plus librement et de manière plus fluide dans tout le corps. De plus, elle dirige la respiration partout dans le corps. La concentration s'améliore.

Souvent, sans s'en rendre compte, on met ses doigts en position **Hakini Mudra** en travaillant.

Exercice de visualisation pour donner à Hakini Mudra encore plus de force

Visualisez une nef, comme celle du Grand Palais à Paris si vous avez besoin d'inspiration. Vous êtes au centre de cette nef. Pile au milieu dans cette immense espace, que ce soit en superficie ou en hauteur. Vous avez une vision à 360 degrés de tout ce qui

vous entoure. Imaginez en plus qu'un très long fil tout simple avec une ampoule très lumineuse au bout, parte du point le plus haut de la nef et se trouve à quelques centimètres de votre tête. L'ampoule réchauffe sans brûler et éclaire sans aveugler.

Sankalpa

Je me sens de plus en plus en harmonie avec moi-même et mon environnement.

Prithivi Mudra (le geste de la Terre et de l'enracinement)



Le geste

• Pressez légèrement le pouce et l'annulaire l'un contre l'autre, les autres doigts restent tendus mais souples ;
• Mettez les mains sur les cuisses ou les genoux.

Comprendre ce qui se passe

Comment Prithivi Mudra agit sur le manque d'équilibre ?

Cette Mudra va apporter ce dont vous avez besoin pour donner du sens à votre vie quand vous manquez d'assurance, quand vous avez besoin d'un appui intérieur et de confiance en vous.

Quand vous pratiquez cette Mudra, votre respiration est amplifiée dans la région du bassin. L'énergie se diffuse dans le bas du corps, ce point central que les Japonais appellent le point « hara » qui permet ainsi de s'ancrer solidement dans le sol.

Cette Mudra donne force, stabilité, confiance, assurance, notamment à travers les annulaires qui symbolisent l'élément **Terre**. **Prithivi Mudra** stimule la structure osseuse en augmentant les qualités de l'élément **Terre**.

Exercice de visualisation pour donner à Prithivi Mudra encore plus de force

Vous êtes sur la terre ferme, face à un arbre immense, majestueux. Vous observez ses racines apparentes énormes, vous imaginez toutes ses ramifications puissantes qui lui permettent de tenir debout et même en cas de bourrasques d'agiter seulement quelques branches là-haut. Mettez vos pieds bien à plat sur le sol et imaginez que vous avez aussi des racines épaisses ou fines, longues ou courtes, et qu'elles peuvent aller dans la terre, à une distance idéale pour que vous soyez solidement ancré dans le sol et que, comme l'arbre bien enraciné, vous sentiez que rien ne peut venir vous déstabiliser. Puis appréciez le moment.

Sankalpa

J'ai la capacité de persévérer, de mener à terme toute entreprise.

Muladhara Chakra Mudra (le geste de la base)

Le geste

• Les majeurs sont repliés à la deuxième jointure, auriculaires, annulaires et index sont droits et se touchent sur le bout des doigts ;
• Les pouces sont côte à côte et viennent se poser sur les index ;
• Puis la Mudra se fait en face avec les doigts
dirigés vers le ciel ou devant soi ;
• À vous de choisir la meilleure position.



Comprendre ce qui se passe

Comment Muladhara Chakra Mudra agit sur le manque d'équilibre ?

Cette Mudra est très puissante. Elle dirige la respiration vers le centre énergétique de la racine de notre être, ce que l'on appelle le premier chakra. Et crée un sentiment d'enracinement et de stabilité dans la zone du bassin, le centre de votre corps. Muladhara Chakra Mudra rééquilibre les déséquilibres et va même très délicatement remettre à leur place les os s'ils ont dévié ou bougé de leur position initiale.

Exercice de visualisation pour donner à Muladhara Chakra Mudra encore plus de force

Visualisez un endroit où l'horizon s'étale à perte de vue. L'espace est immense, et aucun élément extérieur ne peut venir vous déstabiliser. Vous êtes en parfaite sécurité. Vous marchez et vous devez rejoindre le Nord ou le Sud, choisissez. Imaginez que vous tenez dans vos mains une boussole et que vous suivez simplement ses informations infaillibles tout en profitant du paysage à couper le souffle. C'est un moment pendant lequel vous vous sentez pleinement centré et aligné, à votre place. Vous vous sentez en parfaite harmonie avec le lieu, vous savez ce que vous avez à faire. Une force tranquille vous habite. La Mudra vous emmène sur le bon chemin, dans la bonne direction.

Sankalpa

Je m'installe dans la sérénité, la stabilité, l'équilibre.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			



Mudra pour apaiser la colère

Ô rage, ô désespoir…

On est en colère.

Elle monte au fur et à mesure, puis comme un cyclone qui se forme en mer, elle se rapproche dangereusement des côtes. Des siennes. De soi-même. De soi avec les autres. Avis de tempête, celle qui peut tout emporter sur son passage ou causer, à minima, de sérieux dégâts.

Elle peut aussi se déclencher d'un coup d'un seul. Comme quand on gratte une allumette. Ce moment qui n'a rien à voir avec celui d'avant. Cette envie ultra soudaine de découper en rondelles celui ou celle qui nous a causé du tort. Elle peut s'éterniser aussi à l'intérieur de soi. On tourne en boucle, on rumine, on lutte pour passer à autre chose, mais la colère est plus forte que tout.

Elle peut également se manifester de temps à autre. Le genre de colère passée mais non digérée qui essaient de remonter régulièrement à la surface. Comme un plat que l'on met un temps infini à digérer, la colère se caractérise par des « remontées acides ».

On est hors de soi. On bout dedans. On enrage. On fulmine. On explose autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Trahison suprême, coup bas ou un point de perdu au match de ping-pong, peu importe la cause du courroux.

Une chose est certaine, c'est insupportable et se contenir relève du challenge. Les sentiments très négatifs qui en découlent nous font un mal fou. On est comme happé par une spirale obsessionnelle sur fond de plan de revanche et on met un point d'honneur à rétablir le sien surtout.

Il y a bien pire. La colère dirigée contre soi. Elle est plus sournoise, plus vicieuse et encore plus destructrice. Très souvent, on ne la voit pas, on ne la comprend pas. Rien à voir avec un manque de lucidité. Nous sommes ainsi faits depuis la nuit des temps : « On voit la paille dans l'œil de son voisin, mais pas la poutre dans le sien. »

Cette « self colère » est à la fois toxique et complètement inutile. Ce qui est fait est fait. Et ce qui n'est plus à faire, n'est plus à faire aussi.

Conclusion : évacuer la colère est fortement recommandé !

Il existe plusieurs moyens et par exemple :
1/Provoquer un duel, mais avez-vous au moins une épée dans votre placard ?

2/Faire de la boxe, du karaté, courir sans jamais s'arrêter, crier très fort au bord d'une falaise sans s'y jeter, mais pour rajouter un côté encore plus dramatique. Mais le problème de fond ne sera pas traité…

3/Se détacher de la situation parce qu'on est au-dessus de tout ça, on est bien plus fort aussi, alors à quoi bon se réveiller la nuit et compter en vain tout le troupeau de moutons. À quoi bon se défouler sur d'autres au bureau ou à la maison au lieu de trouver un antidote ?

Évidemment la 3e solution est la meilleure dans un monde idéal. Mais dans le feu de l'action, c'est sûrement la dernière à laquelle on va penser et c'est plutôt le fameux « *Murder She Wrote* » (le titre d'une célèbre série policière) qui va clignoter de partout comme une alarme qui s'enclenche sans fin sur le réveil tant qu'on n'a pas appuyé sur le bon bouton.

Pas besoin d'être un grand scientifique pour analyser la situation globale : le mouvement de l'énergie est complètement désordonné, le feu est bien trop fort et la fumée qui s'en dégage empêche d'y voir clair et rend l'air irrespirable.

Pourquoi et comment une Mudra peut agir sur votre colère ?
D'abord, c'est du bon sens : plus on entre en résistance contre la colère, plus on refuse d'accepter ce que l'on juge inacceptable, plus la colère va se cristalliser. Comme le calcaire finit par prendre le dessus sur la résistance du lave-linge, lequel déclare forfait.

Une Mudra va vous aider à transformer votre colère, à canaliser votre énergie pour qu'elle circule mieux au meilleur endroit. Et calmer le brasier qui consume votre bonne énergie et vous-même surtout.

Une Mudra va prendre le contrôle sur la colère, tout en douceur, sans qu'elle s'en aperçoive, un peu comme une force spéciale qui négocie avec un bandit dangereux. Le pouvoir c'est vous qui l'avez, pas elle. C'est vous qui allez lui montrer une autre direction, transformer cette émotion et même faire venir le sourire sur les lèvres. Pas le sourire de façade, mais celui qui en dit long sur votre grande satisfaction d'avoir repris les rênes.

Voici une sélection pointue de trois Mudra pour y arriver.

Vous pouvez faire les trois comme si vous sortiez en urgence un « kit en cas de colère » ou en choisir une selon la colère qui vous submerge. Seul vous pourrez juger celle qui vous fait le

plus grand bien parce que nous ne sommes pas égaux en termes d'énergie et encore moins de réactions.

Mushti Mudra

(le geste de la force)



Le geste

• Soit vous fermez les poings en mettant les pouces par-dessus les autres doigts ;
• Le bout des pouces touche la deuxième jointure des annulaires ;
• Les mains sont posées sur les cuisses, doigts vers les cuisses ;
• Le pouce pourrait aussi être à l'intérieur dans la paume.

• Soit avec les deux mains, serrez les poings et gardez le pouce sur les doigts ;
• Tenez fermement le poing ;
• Pliez les bras au niveau des coudes et maintenez les poings à hauteur des épaules ;
• Reposez les coudes sur un support si nécessaire ;
• Ne déplacez pas les bras, les mains ou les doigts lorsque la Mudra est en cours d'exécution.

Comprendre ce qui se passe

Comment Mushti Mudra agit sur la colère ?

Selon la mythologie indienne, ce symbole du poing fermé est issu du combat de Vishnu contre une force destructrice. Vishnu est une force qui maintient l'ordre établi.
En sanskrit, « *mushtika* » signifie un poing. Le poing rassemble toutes nos énergies.

La Mudra aide ainsi à contrôler et conserver l'énergie. Elle permet de contrôler son agressivité.
Cette Mudra emmagasine le prana, l'énergie vitale, dans le bassin. Dans la colère, l'énergie monte du plexus solaire vers le cœur et la tête. Ici, avec ce geste, elle demeure dans le bas du corps et la colère ne peut s'élever. Tous les doigts sont repliés vers la paume de la main : les éléments sont sous contrôle, le pouce les maintient sous sa garde. Le mental est bien « maîtrisé » et dirigé.

Exercice de visualisation pour donner à Mushti Mudra encore plus de force

Revivez une situation qui vous met très en colère, une de celles que vous n'avez pas encore digérées. Imaginez que vous mettez toute la colère à l'intérieur de vos poings, comme si vous la reteniez prisonnière, comme si vous la confiniez à part, dans un endroit bien précis. Vous serrez si fort, qu'elle devient poussière. Ouvrez les mains et soufflez, il n'y a plus rien dans vos paumes, ni aucune trace entre vos doigts. Comme si la colère s'était envolée.

Sankalpa

Je dirige ma force intérieure de manière constructive.

Purna Hridaya Mudra

(le geste du cœur ouvert)



Le geste

• À partir de **Anjali Mudra**, mains jointes au centre de la poitrine ;

• Repliez tous les doigts vers la paume de la main en gardant les ongles en contact ;

• Les pouces se touchent sur le bout et s'orientent vers le bas ;

• Les mains forment ainsi un cœur ;

• Les doigts pourraient aussi s'entrelacer entre eux pour donner plus de force au geste.

Comprendre ce qui se passe

Comment Purna Hridaya Mudra agit sur la colère ?

Avec ce geste, la cage thoracique prend de l'expansion et l'inspiration s'allonge ; donnant une sensation d'énergie qui nous élève et une vitalité qui nous aide à faire face à nos émotions. L'expiration, en s'allongeant, permet aux tensions de se libérer, à partir du cœur.
Elle dirige le flot de « prana » des mains vers le cœur.

Exercice de visualisation pour donner à Purna Hridaya Mudra encore plus de force

Visualisez la situation qui vous a mis hors de vous ou la personne qui a déclenché cet intense courroux. Comme si vous mettiez des lunettes de vue pour y voir plus clair ou de soleil pour vous protéger de la lumière, mettez devant votre visage cette longue-vue en forme de cœur, c'est-à-dire vos doigts en position de **Purna Hridaya Mudra**. Gardez toujours en tête que le problème ce n'est pas le problème, le problème c'est la réaction que l'on a face aux problèmes.

Sankalpa

Je me dépose dans un espace de calme et de paix.

J’ouvre un espace de calme et de paix en moi.

Bhairava Mudra (le geste du féroce Shiva)



Le geste

- Placez la main gauche en forme de coupe sur les cuisses ;
- Déposez la main droite sur la main gauche ;
- Les doigts de la main gauche sont sur le dos de la main droite.

Comprendre ce qui se passe

Comment Bhairava Mudra agit sur la colère ?

Bhairava est la forme féroce du dieu Shiva qui dissout les voiles d'ignorance. Ce geste aide à faire disparaître ce qui empêche d'être libre comme les réactions émotionnelles qui polluent intérieurement, qui nous emprisonnent et empoisonnent l'existence.

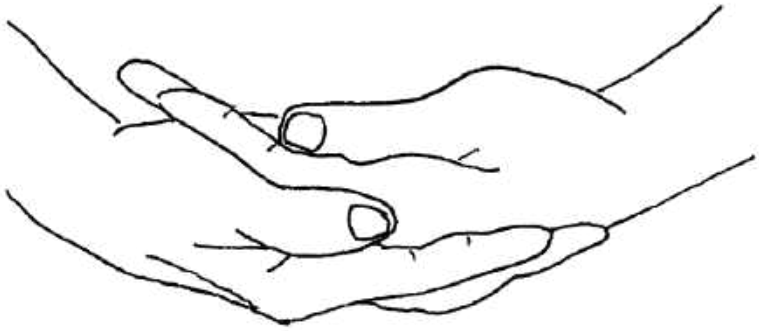
Elle permet d'invoquer l'état d'abandon, de lâcher prise. Elle induit un calme profond et une paix tranquille.

Les deux mains ainsi en contact favorisent des échanges entre les deux hémisphères cérébraux.

Les mains représentent également les deux principaux courants d'énergie dans le corps, Ida et Pingala, les côtés lunaire et solaire de notre être. Les mains jointes symbolisent l'union intime de l'aspect individuel avec l'aspect universel ou cosmique de notre être.

La main droite représente l'énergie active, masculine, qui demeure dominante puisqu'elle est au-dessus de la main gauche. Cette Mudra représente également le Shiva sans peur, capable de détruire les illusions et d'accepter le changement.

Si on place la main gauche dans la main droite, on a alors **Bhairavi Mudra**, l'énergie féminine qui domine. Bhairavi Mudra exprime l'aspect terrible de la divinité qui détruit tous les maux qui peuvent nous accabler.



Exercices de visualisation pour donner à Bhairava Mudra encore plus de force

Imaginez que vous êtes dans un hamac. En pleine nature ou entre deux cocotiers. Un air doux vient vous rafraîchir et vous balancer doucement. Vous regardez le ciel, les nuages, qui passent, tout n'est que luxe, calme et volupté comme dans le tableau d'Henri Matisse. Il n'y a rien d'autre à faire que d'accepter d'être bercé par le vent.

Sankalpa

Je me sens léger(e) et rempli(e) d'énergie.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique



Mudra pour pardonner

Forcément.

Forcément ce mot est impossible à entendre quand on vient d'en prendre plein la figure, souffrir le martyre, être humilié(e), blessé(e), poignardé(e) en plein cœur.

Forcément on n'a qu'une idée en tête : la revanche.

Fusent les idées, les ruses, les stratagèmes, les plans pour, à son tour, nuire, détruire et faire payer cher. Très cher.

On se le répète en boucle : il ou elle ne sait pas à qui il/elle a à faire.

Déjà affaibli(e) par les coups de poignards, ces pensées négatives, diminuent dramatiquement notre capital « équilibre » et « joie de vivre ».

On ne s'en rend pas vraiment compte parce qu'une seule chose compte : faire plus de mal que celui qu'on nous a fait.

Légitime. Humain. Rien à dire. Aucun jugement. Quoi que…

En revanche, un éclairage signé Lewis B. Smedes, un auteur américain dont la citation est très célèbre : « Pardonner c'est rendre sa liberté à un prisonnier et se rendre compte que le prisonnier c'était vous. »

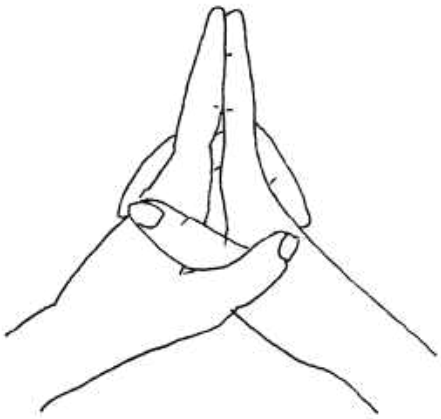
Une Mudra et notamment celles qui sont proposées ci-après vont vous donner à la fois la force de le faire et les moyens de vous apaiser.

C'est vous qui saurez quand vous êtes prêt(e)s. Il n'y a pas de timing précis ou de « best practices ». Le temps fera les choses et repoussera les nuages noirs un peu plus loin que juste au-dessus de votre tête.

Ce qui est en revanche certain dès maintenant, c'est que plus vous accompagnerez les Mudra d'une intention claire, plus le geste sera efficace et bienfaisant.

Kshepana Mudra

(le geste du lâcher-prise)



Le geste

• Installez-vous en **Anjali Mudra**, mains en position de prière devant le cœur ;
• Entrelacez tous les doigts avec la main gauche dominante, en laissant seulement les index pointés vers le ciel ;
• Une légère pression s'exerce sur le bout des index ;
• Le pouce gauche met une légère pression sur le pouce droit ;
• Les mains peuvent aussi changer d'orientation de sorte que les index pointent vers le sol ;
• Pratiquez ce geste en laissant l'expiration s'allonger, profitez-en pour soupirer 9 à 18 fois, pas plus.

Kshepana Mudra est un geste d'élimination. Il est donc important de ne pas la pratiquer très longtemps car les énergies renouvelées pourraient être aussi éliminées.

Comprendre ce qui se passe

Comment Kshepana Mudra agit sur le pardon ?

Cette Mudra est le geste du lâcher-prise.
L'élément **Air** est stimulé par le contact des deux index. Cela crée un mouvement de renouvellement, comme une douce brise qui nettoie et balaie les énergies et les pensées négatives. Cela est d'autant plus actif que le pouce droit (élément **Feu**) est activé par la pression exercée sur lui par le pouce gauche.
Kshepana Mudra stimule l'élimination autant physique qu'émotionnelle et mentale. Elle élimine les énergies usées et favorise le renouvellement énergétique. **Kshepana Mudra** ressemble beaucoup à **Kali Mudra**, Kali faisant référence à la déesse qui détruit les incertitudes, les peurs et les illusions.

Exercice de visualisation pour donner à Kshepana Mudra encore plus de force

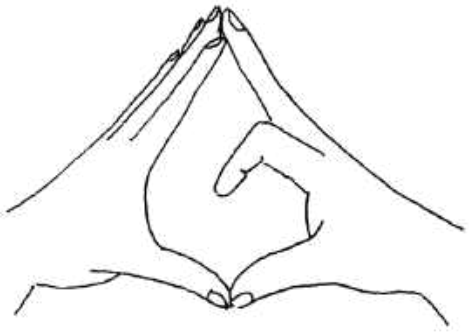
Imaginez que vous avez de la boue séchée sur les pieds. Celle qui colle et qu'on ne peut pas enlever avec ses doigts en frottant, ni avec une serviette même humide.
Imaginez ensuite que vous êtes au bord de la mer, les pieds sur le sable, à l'endroit où les vagues arrivent puis se retirent. Regardez la boue mêlée à l'eau s'en aller, se dissoudre, et disparaître. Vos pieds sont tous beaux, tous neufs.

Sankalpa

Je me sens libre.

Shankhavarta Mudra

(le geste du cœur de la conque)



Le geste

• Placez les mains en **Anjali Mudra**, paumes contre paumes ;
• Éloignez les paumes l'une de l'autre tout en maintenant le contact entre le bout des doigts ;
• Les pouces pointent alors vers le bas ;
• Repliez l'index droit vers le bas comme s'il indiquait le centre du triangle formé par les mains ;
• Les épaules sont détendues et relâchées.

Comprendre ce qui se passe

Pourquoi Shankhavarta Mudra agit sur le pardon ?

Ce geste calme le mental, développe l'intuition et fait écouter sa petite voix intérieure.
Tous les éléments sont en équilibre et l'index qui pointe vers le centre ouvre un espace de sérénité où un vent frais s'infiltre pour balayer les vieilles habitudes ou les vieilles rancunes.

Exercice de visualisation pour donner à Shankhavarta Mudra encore plus de force

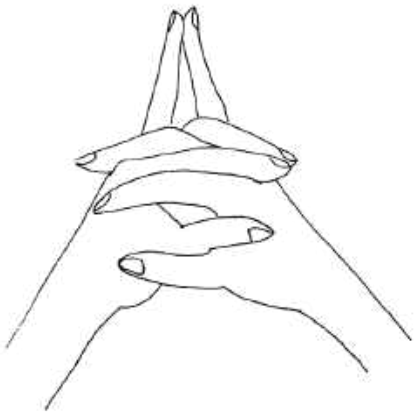
Visualisez votre cœur. Imaginez un cristal fendillé, ébréché, abîmé… Imaginez maintenant que vous prenez une gomme et que vous effacez doucement toutes ces blessures, ces rancœurs, ces sentiments de colère, de haine, de tristesse et que votre cœur devient un cristal translucide lisse, brillant et lumineux. Un sentiment de paix vous envahit.

Sankalpa

Je m'ouvre à la paix intérieure.
Avec le pardon, j'offre un don parfait de ce que je suis.

Chakra Ratna Mudra

(le geste de la roue réconciliation)



Le geste

• Installez-vous en **Anjali Mudra**, paumes de mains jointes en position de prière au centre de la poitrine, près du cœur.

• Entrelacez tous les doigts en laissant seulement les annulaires pointés vers le ciel.

• Le pouce de la main droite devrait être par-dessus le pouce gauche. L'entrelacement des doigts suit cette dominance.

• Une légère pression s'exerce sur le bout des annulaires.

L'orientation des mains éveille des sensations différentes. Il faut y être attentif et ajuster la pratique selon ce qui nous convient le mieux, dans l'instant.

• Les annulaires peuvent être pointés vers l'avant ou vers le haut.

• Relâchez les épaules, les coudes sont légèrement éloignés du corps. Cette position aligne toute la colonne vertébrale et permet de ressentir une élévation du prana.

Comprendre ce qui se passe

Comment Chakra Ratna Mudra agit sur le pardon ?

On la surnomme la « Roue de la réconciliation », c'est une Mudra qui permet de s'ancrer dans ce que l'on sent de plus solide en soi. Les qualités de l'élément **Terre** sont activées par les annulaires, c'est la raison pour laquelle **Chakra Ratna Mudra** aide à s'enraciner, à être mieux centré pour pouvoir pardonner.

Exercice de visualisation pour donner à Chakra Ratna Mudra encore plus de force

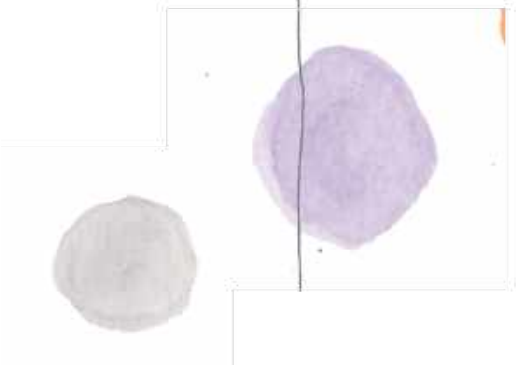
Visualisez une roue, celle qui vous plaît. Une roue de voiture, de vélo, de fête foraine… l'important c'est qu'il y ait des rayons qui soient reliés à un centre.
Imaginez que dans ce centre il y ait un point jaune comme le soleil. En inspirant, laissez le point jaune venir vers vous, devenir de plus en plus grand et lumineux. En expirant, le point jaune retourne dans le moyeu en rapetissant. Fixez toujours ce centre.

Sankalpa

Je me sens en plein contrôle de ma vie.

J'ai le plein contrôle de ma vie.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			



Mudra pour être plus patient

On voudrait aller plus vite que la musique alors qu'on sait très bien que Rome ne s'est pas faite en un jour.
On voudrait être arrivé avant d'être parti.
On voudrait que les graines semées poussent sur le champ.
On voudrait que demain soit un autre jour comme Scarlett O'Hara, alors que le moment présent est le seul qui compte.
On voudrait que son projet soit déjà récompensé alors que Confucius l'a dit depuis 2 569 ans « une petite impatience ruine un grand projet »…
Mais souvent c'est plus fort que nous. On ne se résout pas à admettre qu'on est plutôt limace que Concorde. Que tout vient à point qui sait attendre.
Alors, sans s'en rendre compte, on se met des bâtons dans les roues et à force de tellement vouloir que ça arrive… ça n'arrive pas.
Rien à voir avec une force surnaturelle contraire et contrariante qui se mettrait en travers de son chemin.
Les choses arrivent quand c'est le bon moment. C'est une règle d'or. L'autre règle pleine de bon sens, c'est que si ça n'arrive pas… c'est que peut-être vous ne le voulez pas vraiment. Vraiment, vraiment. Au fond de vous. Et ça, seul vous le savez. Même si vous essayez de tricher.
Ces sages considérations basées sur différentes expériences dans la vraie vie par moi, Juliette, co-auteur de ce livre. Une

fois que j'ai eu pris de la hauteur et du recul et que j'ai pu observer mon comportement et analyser mon attitude. Que cela concerne le plan professionnel ou personnel. Par exemple, la réponse d'un client jugé à l'époque quasi vitale au moment de la création de ma petite entreprise ou la venue d'un bébé, celui de la dernière chance avant que le dossier soit classé sans suite par Madame la Science. Plus récemment quand j'ai accompagné une jeune femme entre deux jobs : son impatience quasi épidermique d'avoir la réponse du deuxième pour annoncer triomphalement sa démission au premier.
La vraie question qu'il faut se poser concerne les conséquences de cette impatience : cet énervement, cet agacement, ces moments où on se défoule sur les autres, on respire et on inspire à moitié, on fait battre son cœur trop vite, on se fait des nœuds au cerveau ou à l'estomac.
À quoi bon souffrir ?
Tout ce que vous méritez, tout ce dont vous avez besoin, viendra à vous au bon moment.
La patience s'apprend en se pratiquant.
L'idée n'est pas de vous inviter à devenir huître, vous fermer et devenir neutre, invisible et complètement insensible. Il s'agit de repousser la « mauvaise impatience » qui n'a donc rien à voir avec celle qui nous anime quand on trépigne de retrouver sa famille après des semaines d'absence, mais celle quand on attend devant le téléphone une réponse tant attendue.

Sakshi Mudra

(le geste du témoin conscient)



Le geste

• Placez les mains en **Anjali Mudra**, paumes contre paumes ;
• Éloignez les paumes l'une de l'autre en maintenant le contact entre le bout des doigts ;
• Gardez la base des paumes de mains ensemble ;
• Repliez les pouces vers l'intérieur.

Comprendre ce qui se passe

Comment Shakshi Mudra agit sur la patience ?

Cette Mudra crée un espace de protection, de patience, de douceur, duquel on peut observer son attitude et son comportement. On en devient le témoin, le mot « *Sakshi* » veut dire le « témoin éternel ».

Les pouces, élément **Espace**, sont sertis par tous les autres éléments.

Sakshi Mudra allonge et approfondit la respiration. Elle détend tous les muscles du visage et de la mâchoire. Elle aide à aligner la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale et dégage ainsi les cervicales.

Exercice de visualisation pour donner à Shakshi Mudra encore plus de force

Visualisez un endroit dans lequel il y a du bruit, du stress, de l'agitation. Imaginez que vous pouvez vous réfugier dans un cocon doux, en hauteur, comme un nid dans un arbre. Un espace dans lequel le temps semble s'être arrêté, où l'urgence n'est plus urgente, où vous prenez et acceptez que tout arrive

quand c'est le moment, et que rien de sert de courir. Vous relâchez la pression inutile. Vous donnez du temps au temps.

Sankalpa

La patience est ma compagne.

Talahridaya Mudra

(le geste du cœur sur la main)



Le geste

• La main droite accueille la main gauche et lui offre protection ;
• Le pouce droit vient appuyer sur le centre de la paume de la main gauche ;
• Le pouce et le majeur de la main gauche se touchent au bout et forment un cercle ;
• Les autres doigts sont étendus.

Comprendre ce qui se passe

Comment Talahridaya Mudra agit sur la patience ?

Talahridaya Mudra permet de détendre le système nerveux. Le pouce droit active un point relié au cœur et aux poumons pour apaiser la respiration, calmer les émotions et retrouver un espace intérieur de douceur et de lenteur, sans attente.

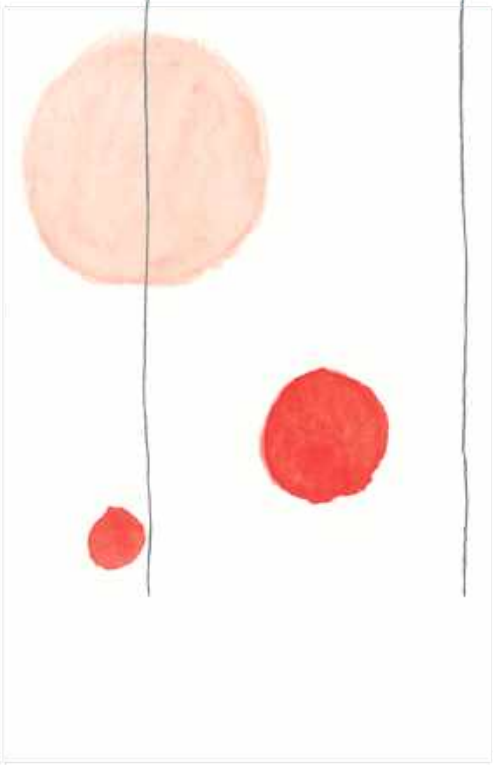
Exercice de visualisation pour donner à Talahridaya Mudra encore plus de force

Imaginez que vous êtes en train de faire les cent pas en attendant un bus qui n'arrive pas alors que ça fait un moment que vous attendez. Vous trépignez, votre cœur bat trop vite, vous vous rongez les ongles, votre sang-froid se réchauffe… mais le bus n'arrive toujours pas. Il y a des embouteillages monstres, tout est bloqué, tout le monde klaxonne, s'impatiente. On vous met sur les oreilles un casque anti bruit, avec un bruit de vague, d'oiseaux, de musique douce… choisissez. On vous offre une tasse de thé earl grey, ou un café si vous n'aimez pas le thé et vice versa. Vous sentez le calme vous envahir et le lâcher prise, le sourire revenir sur vos lèvres et ce fameux « wait and see », comme dirait un gentleman anglais, envahit vos pensées.

Sankalpa

Je suis dans l'instant, présent(e) à ce qui est.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			

 Mudra pour s’adapter en toutes circonstances

Vous pourriez être un caméléon. Avec ses cinq doigts, que la nature a voulu en deux groupes, deux doigts d’un côté et trois de l’autre, il réussit à s’agripper aux petites branches et aux grosses. S’il n’y arrive pas, il utilise ses griffes et si besoin, il utilise sa queue comme une grosse pince. Pour se défendre contre les agressions et s’adapter, il a deux armes : l’immobilité et le camouflage.
Vous pourriez être un couteau suisse. Il n’y a pas plus multifonctions depuis 1897 que ce soit pour couper un bout de ficelle ou ouvrir en deux le ventre d’un gros poisson au bord d’un lac aux confins de la planète. À chacun ses besoins pour survivre au cœur de l’aventure.

Vous pourriez être un faitout, cette casserole qui s’adapte à tous les plats, tous les ingrédients et toutes les recettes.
Vous pourriez être un contorsionniste, être souple et vous plier en quatre.
Mais vous êtes-vous. Oui vous. Et c’est plus que parfait comme ça.
Pour vous adapter partout, vous ferez d’abord de votre mieux. Et vous pouvez utiliser ce que vous avez déjà d’accessible sur le champ et qui ne demande aucune transformation : vos dix

doigts avec lesquels vous allez pouvoir faire les trois Mudra proposées.
Point commun entre elles : elles s'inspirent de la nature, parce que souvent c'est là que se trouve la meilleure source d'inspiration.

Bhramara Mudra (le geste de l'abeille)



Le geste

- L'index vient s'enrouler à la base du pouce ;
- Le pouce touche le côté extérieur de l'ongle du majeur ;
- Annulaire et auriculaire sont étendus et détendus.

Comprendre ce qui se passe

Comment Bhramara Mudra agit sur notre capacité à nous adapter ?

« *Brahmara* » veut dire abeille, d'où le surnom de cette Mudra : « Le geste de l'abeille. » Le son de l'abeille calme et détend, ouvre des espaces intérieurs.
Cette Mudra permet d'ouvrir également un espace de clarté dans le mental. Cela nous aide à faire de meilleur choix.

En enroulant l'index à la base du pouce, nous diminuons l'influence de l'élément **Air**. Le pouce, en appuyant sur l'ongle du majeur, permet d'augmenter l'**Espace** ouvrant naturellement des canaux de communication dans la gorge et les sinus.

Cela stimule le chakra de la gorge permettant de purifier et de nettoyer ce qui en a besoin dans notre vie autant sur le plan émotionnel que physique.

Exercice de visualisation pour donner à Bhramara Mudra encore plus de force

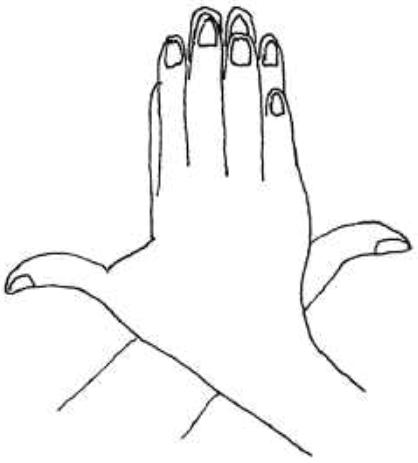
Comme l'abeille, vous avez cinq sens, comme elle, vous pouvez tous les utiliser. Elle a des antennes, vous avez des oreilles, des doigts, des pieds et de l'intuition. Des atouts fabuleux qui vous

permettent de ressentir, de détecter, de comprendre… votre environnement. Prenez quelques instants pour mesurer ce potentiel à développer. Comme l'abeille peut voir à 360°, vous pouvez voir avec vos yeux et vous mouvoir pour mieux apprécier le monde qui vous entoure. Et choisir le meilleur angle.

Sankalpa

Je cultive l'équilibre dans tous les aspects de ma vie.
Je me sens libre.
Je respire amplement et librement.

Matsya Mudra (le geste du poisson)



Le geste

• Placez la main droite sur le dos de la main gauche ;

• Les doigts se touchent sauf les pouces qui sont éloignés du reste des doigts ; • Les pouces ressemblent aux nageoires d'un poisson ;

• Vous pouvez faire tourner les pouces pour augmenter l'efficacité de la Mudra.

Comprendre ce qui se passe

Comment Matsya Mudra agit sur notre capacité à nous adapter ?

On surnomme cette Mudra » le geste du poisson ». Matsya Mudra active les forces d'auto-guérison présentes en chacun de nous. Ce geste nourrit les articulations, relâche les tensions musculaires et elle augmente la flexibilité en détendant ces muscles.
Elle agit sur les émotions en les laissant être plus fluides et moins cristallisées.
Tous les doigts sont ensemble et par paire : l'**Eau** avec l'**Air** et la **Terre** avec l'**Espace**, seuls les pouces qui représentent l'élément **Feu** sont libres. Cela a pour conséquence de libérer l'élément opposé au **Feu** c'est-à-dire l'**Eau** et de stimuler ses qualités.

Exercice de visualisation pour donner à Matsya Mudra encore plus de force

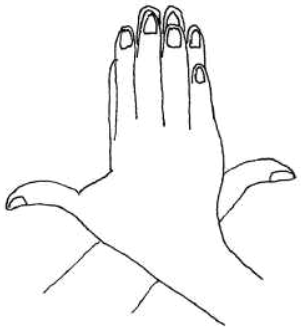
Imaginez que vous êtes au bord de l'océan. Vous allez vous baigner. L'eau est très fraîche. Un peu trop. Soit vous plongez d'un coup, soit vous prenez soin d'habituer chaque partie du corps du bas vers le haut. Vous vous habituez à la température, ou vous sortez rapidement vous enrouler dans une serviette. Ou vous nagez sur le ventre, sur le dos, vous faites la planche. Vous sortez de l'eau ou vous descendez à quelques centimètres

en dessous de la surface, pour écouter le bruit capitonné sous le niveau de la mer. Vous vous adaptez à ce qui vous convient le mieux.

Sankalpa

Je nage comme un poisson dans l'eau, peu importe si le courant ne m'est pas favorable !

Kurma Mudra (le geste de la tortue)



Le geste

• Repliez les index, les majeurs et les annulaires vers la paume de la main ; • Étendez les pouces et les auriculaires ;
• Déposez la main droite sur la main gauche ;
• Les pouces et les auriculaires se touchent ;
• Les jointures des autres doigts s'appuient l'une sur l'autre fermement.

Comprendre ce qui se passe

Comment Kurma Mudra agit sur notre capacité à nous adapter ?

On la surnomme « le geste de la tortue ». La tortue est un animal aussi confortable sur la terre que dans l'eau. C'est une formidable qualité d'adaptabilité et de flexibilité afin de mieux survivre à toutes les situations.
Kurma Mudra aide à conserver son énergie en se retirant à l'intérieur de soi, dans sa coquille, dans son monde intérieur.
Dans ce geste, le **Feu** et l'**Eau** sont en activité alors que les autres éléments sont sous contrôle. En fait, l'élément **Feu** active l'élément **Eau**. Cela donne une grande force d'adaptabilité, qualité de l'**Eau** qui s'adapte au contenant, au courant où elle coule.

Exercice de visualisation pour donner à Kurma Mudra encore plus de force

Visualisez à quoi pourrait ressembler l'intérieur de votre carapace, si, comme la tortue vous en aviez une. Un cocon secret dans lequel vous pourriez trouver la force qu'il vous manque pour vous adapter à une situation qui ne vous plaît pas, qui vous contrarie, vous gêne, vous ennuie… Faites marcher votre imagination et mettez dans ce refuge privé les

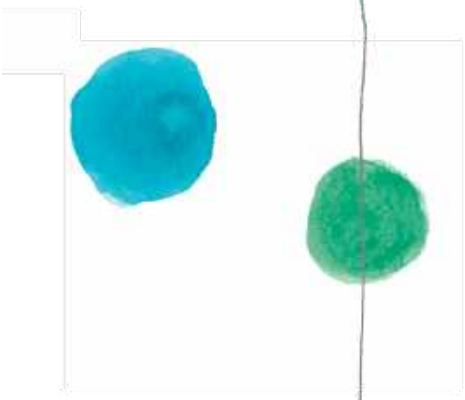
outils, les vitamines, les supports… nécessaires pour vous aider, vous solidifier…

Sankalpa

Mes sens se reposent, sont rafraîchis.

Je me sens en pleine possession de tous mes moyens.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			

Mudra pour endormir la fatigue

Fatigué (e) ? Fatigué d'être fatigué (e) ? Lost in fatigue ?
Il y a en effet plusieurs catégories et dans la famille « Fatigue » on trouve…

1/La fatigue « AOC » (appellation d'origine contrôlée)
La vraie, l'authentique, conséquence de nuits hachées, nuits blanches ou pas de nuit du tout. Un manque d'heures de sommeil et un décalage dans le ratio heures dormies/besoin de dormir. Et une série d'insomnies.

2/« L'auto fatigue »
Parce qu'on s'épuise à tout vouloir tout faire, tout organiser, tout gérer. Parce qu'on croule sous le poids que l'on fait porter à ses frêles épaules.

3/La fatigue « pas le choix »
Quand on passe des examens pour une école, jeune ou moins jeune, quand on travaille dur, quand on accompagne une personne malade, quand on doit tout donner sans compter.

4/La fatigue physique
Après un effort sportif et donc musculaire. Parce qu'on s'y remet ou parce qu'on s'est dépassé.

5/La fatigue nerveuse

Le surmenage, la fatigue de lutter envers et contre tout, qui provoque susceptibilité, manque de concentration, extra-sensibilité, humeur variable…

6/La fatigue « tout d'un coup »
Coup de mou, coup de pompe, coup de barre, coup de froid ; ces moments soudain où on se sent vidé, faible, affaibli…

5/La fatigue « dans la tête »
Un peu triste, un peu faible, un peu froid, un peu envie de rien…

6/La fatigue « de ne rien faire »
Elle s'apparente à la tendance « couch potatoe » outre Atlantique. Moins on en fait, moins on a envie d'en faire.
7/La fatigue de « l'ennui »
Bâiller aux corneilles et bâiller d'ennui. Fatigue malsaine sans raison particulière qui épuise.

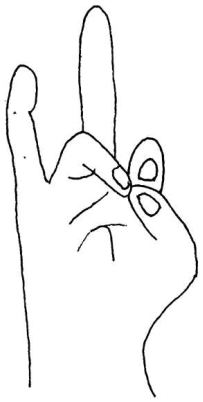
Quelle que soit la fatigue qui vous freine, il faut trouver un moyen de retrouver une belle énergie.

On imagine y arriver en buvant des litres de caféine, en achetant les vitamines les plus compliquées de la parapharmacie. On conjure le sort en se plaignant beaucoup.

On applique de temps à autre ce rituel plein de bon sens, pour rééquilibrer son hygiène de vie : *Se coucher tôt, avant 22 heures si possible. Les heures avant minuit comptent double.*
Moins de tabac. Moins d'alcool.
Avoir une alimentation équilibrée.
Pratiquer une activité sportive.

Ou on pratique des Mudra. Et notamment une de celles parmi les trois proposées ici, ou les trois, et pourquoi pas !

Rudra Mudra (la déité du plexus solaire)



Le geste

• Avec chaque main, réunissez les extrémités du pouce, de l'index et de l'annulaire ; • Les autres doigts sont tendus en souplesse ;

• Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux.

Comprendre ce qui se passe

Comment Rudra Mudra agit sur la fatigue ?

Elle est très efficace pour lutter contre les états d'épuisement général. Quand on est fatigué, on a tendance à se disperser. Rudra Mudra permet de se recentrer, comme si on se remettait au centre d'un cercle.

La force qui recentre est associée à l'élément **Terre**. Quand cette énergie s'affaiblit, le prana baisse fortement, la région de la tête est elle aussi insuffisamment alimentée. **Rudra Mudra** énergise le plexus solaire et active le centre énergétique du troisième œil, Ajna chakra.

Exercice de visualisation pour donner à Rudra Mudra encore plus de force

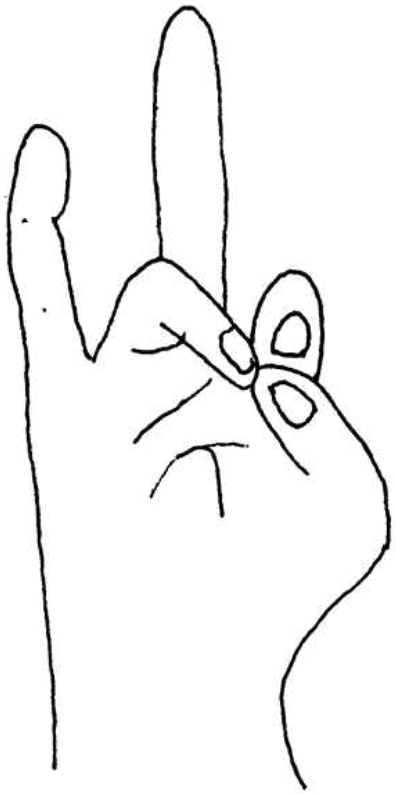
Imaginez une journée d'automne avec beaucoup de vent. Le sol est jonché de feuilles mortes et notamment cette terrasse en pierre devant vous. Le vent se calme, vous prenez un balai, puis tranquillement mais sûrement vous réunissez au centre toutes

les feuilles. La terrasse est comme neuve, débarrassée de ce qui l'étouffait, les pierres retrouvent la lumière. Comme vous.

Sankalpa

Je repose en mon milieu, je puise force et joie en mon centre.

Surya Mudra (le geste du soleil)



Le geste

• Repliez l'annulaire vers le centre de la paume de la main ou vers le pouce ; • Puis, repliez le pouce sur l'annulaire et appuyez légèrement ; • Le dos des mains repose sur les cuisses ou les genoux.

Comprendre ce qui se passe

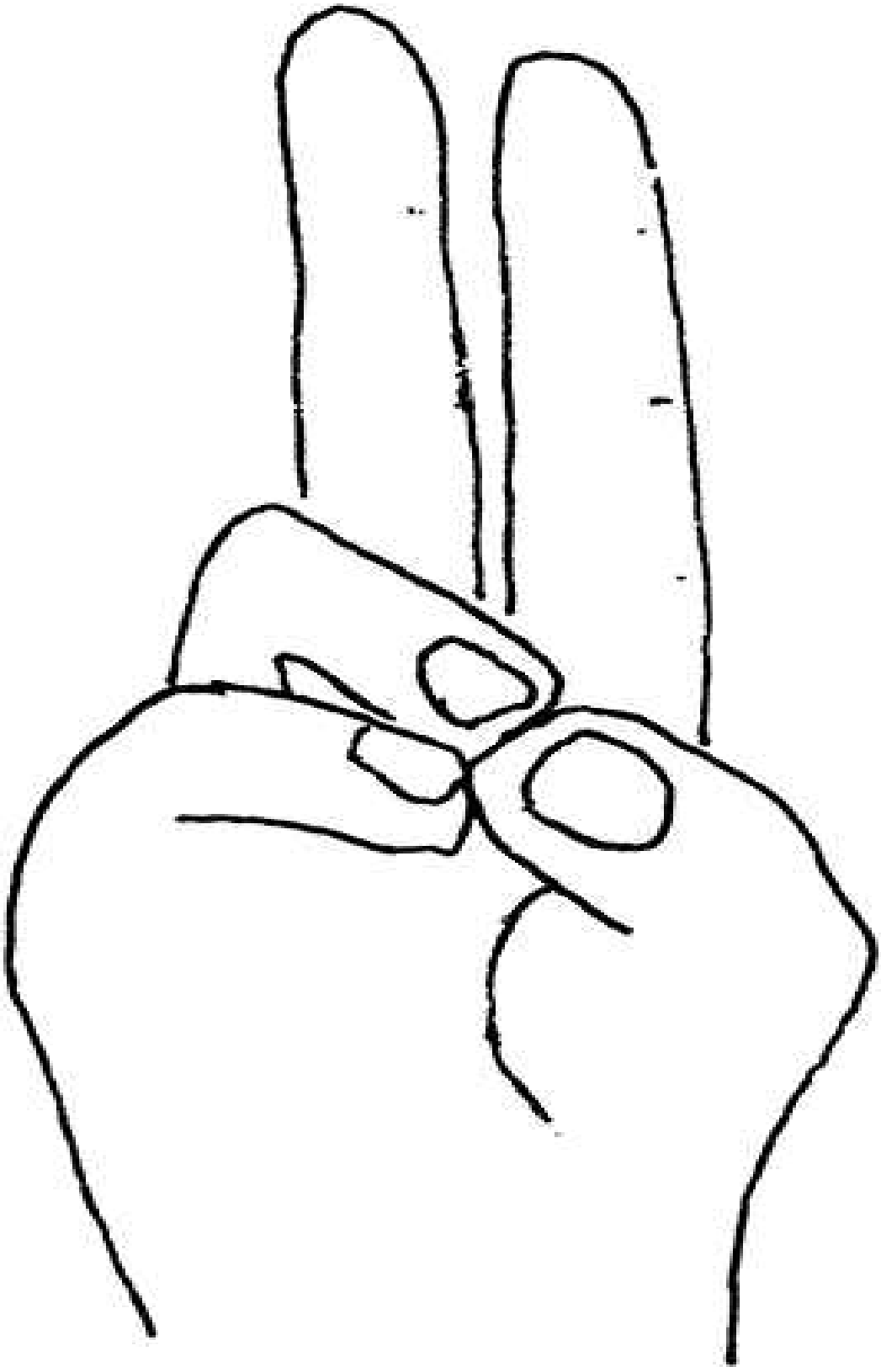
Comment Surya Mudra agit sur la fatigue ?

Surya Mudra est spécialement recommandée pour le manque d'énergie, cette Mudra, c'est l'énergie du soleil. Elle active tout le métabolisme du corps, distribue l'énergie sous la forme d'un soleil irradiant dans tout le corps. Cette Mudra active également le plexus solaire et le diaphragme.

Exercice de visualisation pour donner à surya Mudra encore plus de force

Visualisez, mieux encore dans ce cas précis, vivez le moment. Vous êtes dans la nature, le jour va se lever. Si vous pouvez imaginer un désert c'est encore mieux. La lumière arrive petit à petit, les petites bêtes se réveillent, elles aussi, le soleil fait son entrée, vous admirez le spectacle les yeux grands ouverts et vous sentez son énergie vous envahir, vous réchauffer, vous booster.

Prana Mudra (le geste de la victoire de l'énergie)



Le geste

• Mettez en contact le bout du pouce avec le bout de l'annulaire et de l'auriculaire ; • Le majeur et l'index restent étendus ;

o Vous pouvez également les séparer et former le V de la victoire ; • Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux ;

• **Prana Mudra** peut se pratiquer en posture assise, couchée, debout, en marchant.

Comprendre ce qui se passe

Comment Prana Mudra agit sur la fatigue ?

Prana Mudra, c'est la victoire de l'énergie. Elle active le mouvement d'énergie **Prana Vayu**, un mouvement ascendant et en expansion. Ce geste ouvre l'ensemble de la cage thoracique, augmente la capacité respiratoire et stimule le système immunitaire et endocrinien, par exemple en massant le thymus, cette petite glande située juste derrière le sternum.
Prana Mudra soutient l'inspiration. Observez comment chacune de vos inspirations… vous élève davantage… vous rend plus léger, plus libre de respirer encore plus amplement… observez comment votre inspiration tend à s'allonger d'elle-même… sans faire d'effort… notez comment vos poumons s'ouvrent avec chacune de vos inspirations… observez l'ouverture sur le devant des poumons… sur l'arrière… puis l'ensemble de la cage thoracique…
Prana Mudra active un souffle subtil de renouvellement… qui nous porte à aller de l'avant… à avoir envie de passer à l'action… c'est ce mouvement qui nous donne le courage de commencer quelque chose…

Exercice de visualisation pour donner à Prana Mudra encore plus de force

Imaginez ou revoyez-vous dans une situation de vainqueur, de gagnant d'une course par exemple. Autre suggestion, si vous

n’êtes pas sportif, ce moment où vous avez été tellement fier(e) de vous parce que vous avez gagné, que ça a fait grimper votre force intérieure en quelques secondes et décupler votre énergie.

Sankalpa

Je suis rempli(e) de vitalité.
Je regarde la vie avec enthousiasme.
Je déborde d'énergie.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			



Mudra pour renforcer sa confiance

Les raisons et les causes pour expliquer et justifier le manque de confiance en soi ne manquent pas. Chacun, à travers son histoire, son éducation, son expérience personnelle les identifiera, les comprendra, les résoudra ou choisira de vivre avec.

Les conséquences, quant à elles, sont souvent les mêmes chez les personnes souffrant de « manque de confiance », soit environ 99,9 %, ce chiffre prenant en compte ceux qui disent être invincibles à tous niveaux.

Champion(ne) de la dévalorisation, on empêche son *full* potentiel de se développer comme il se doit, on se ligote les ailes que l'on a dans le dos.

Le manque de confiance s'exprime de différentes manières, à base des fameux « *et si* », exemple « *et si je n'y arrive pas* » « *et si ça ne marche pas* », parfois complété par le « *et que* », exemple « *et si je me lance et que…* » « *mais non* », exemple « *mais non je suis trop nul(e)* », « *mais non je suis tellement moins bien, doué(e), brillant(e)…* »

Des formes interrogatives remplies de terreur de la réaction d'autrui, exemple « *que vont dire les gens, les autres, le chef, la belle-mère, les parents…* »

Ou encore des formes humoristiques souvent employées pour conjurer le sort, « *ah ah ah mais* », ou « *ah ah ah jamais* » exemple « *ah ah ah mais tu me prends vraiment pour qui en fait* », « *ah ah ah mais jamais je pourrais faire un truc pareil* » « *ah ah ah jamais je ne saurai faire ça, traverser ça, supporter ça* ».

Sans oublier le fameux « *impossible* »…

Les Mudra proposées vont avoir pour action, de dénouer les nœuds, surtout les plus difficiles, ceux qui sont passés à la machine à laver le linge, de lâcher prise, de mettre la barre moins haute, d'alléger son perfectionnisme, de se lancer en se disant qu'on ne risque pas grand-chose, de profiter du moment en oubliant d'être mal à l'aise et d'être jugé(e) par les autres, de se donner de la force… après tout on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même !

Naga Mudra

(le geste de la déesse serpent)



Le geste

- Placez les mains en face de la poitrine, paumes vers vous ;
- Placez le pouce droit à la base des doigts de la main gauche ;
- Les autres doigts enlacent le dos de la main gauche ;
- Le pouce gauche est déposé sur le pouce droit.

Comprendre ce qui se passe

Comment Naga Mudra renforce la confiance ?

Naga Mudra clarifie la pensée, développe l'imagination, le discernement et la sagesse. Cette Mudra est à utiliser lorsque vous avez une décision importante à prendre, quand vous devez réfléchir sur le sens des événements de votre vie, sur votre avenir. Elle permet d'avoir les idées plus claires, de sortir des croyances limitantes. Cette Mudra nous permet de percevoir le bon moment pour demander et pour recevoir. D'être en confiance.

Le pouce droit placé à la base des doigts de la main gauche augmente la force et la puissance représentées par ces doigts. Ainsi, les qualités de l'**Air**, de l'**Espace**, de la **Terre** et de l'**Eau** sont activées. Les deux pouces placés l'un sur l'autre augmentent et attisent les qualités de l'élément **Feu**.

On la surnomme le geste de la déesse serpent Naga. Elle représente la force surnaturelle, la vivacité d'esprit, la sagesse, la lucidité, la perspicacité et la puissance.

Le serpent est un animal qui change de peau pour grandir. Il laisse derrière lui ses vieilles apparences, cette peau qui l'empêcherait d'être lui-même, sans hésitation. Il avance en ondulant le corps, montrant qu'il s'adapte facilement au terrain, aux situations qui se présentent à lui. C'est aussi un animal qui se dresse en prenant appui sur le sol, sur sa base

pour affirmer sa position avec confiance et vulnérabilité tout à la fois.

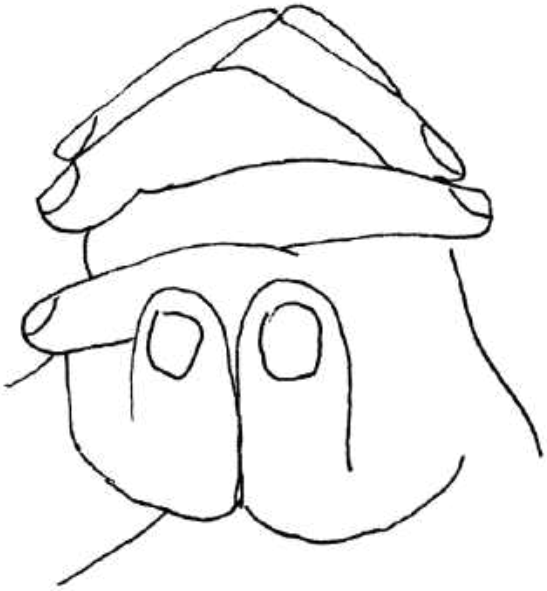
Exercice de visualisation pour donner à Naga Mudra encore plus de force

Imaginez ce moment où vous enlevez ce pull qui vous tient trop chaud. Même s'il fait un peu frais. Même si vous n'avez pas soigné votre tenue dessous. Ce n'est pas gênant, mieux vaut être à l'aise. Appréciez les bienfaits, cette sensation de liberté…

Sankalpa

J'accueille ce que la vie me propose

Sahadja Shanka Mudra



Le geste

• Joignez vos mains en entrelaçant tous les doigts, sauf les pouces. Paume contre paume sans se préoccuper quelle main est dominante ;

• Les pouces se déposent sur l'index, l'un à côté de l'autre ;

• Mettez une légère pression sur les pouces pour bien sentir le contact avec l'index.

Comprendre ce qui se passe

Comment Sahadja Shanka Mudra renforce la confiance ?

Cette Mudra rend plus alerte, plus éveillé(e). Elle agit notamment sur la gorge et aide à libérer la parole, à éclaircir la voix.
Le pouce, représentant l'élément **Feu**, est activé. Les autres doigts, en étant entrelacés, maintiennent les autres éléments sous contrôle. Le **Feu** intérieur s'élève et redresse la colonne vertébrale, la rendant forte et souple pour mieux faire circuler les énergies : on est en confiance rempli(e) de force et de courage.
La force de cette Mudra vient du fait qu'elle active les « rivières d'énergie » dans notre corps que l'on appelle les *Nadi*. La plupart d'entre elles se terminent dans les mains, apportant le prana dans la paume des mains. Le prana irradie ensuite vers les doigts et plus particulièrement vers les pouces activant les qualités de l'élément Feu.

La position des doigts et des mains comme telle lève les blocages d'énergie et permet un flux continu.

Exercice de visualisation pour donner à Sahadja Shanka Mudra encore plus de force

Imaginez qu'au creux de vos paumes se cache l'interrupteur d'une guirlande lumineuse. Cette guirlande est tout autour de vous, comme un halo de lumière. Vous l'allumez, vous rayonnez, vos peurs ont peur, parce qu'elles n'aiment pas la lumière, vous vous sentez comme protégé(e)s et en confiance. Un peu comme une divinité ou un sapin de Noël, selon vos préférences, mais qu'importe ; ce qui compte c'est le pouvoir que vous avez d'appuyer sur ce bouton.

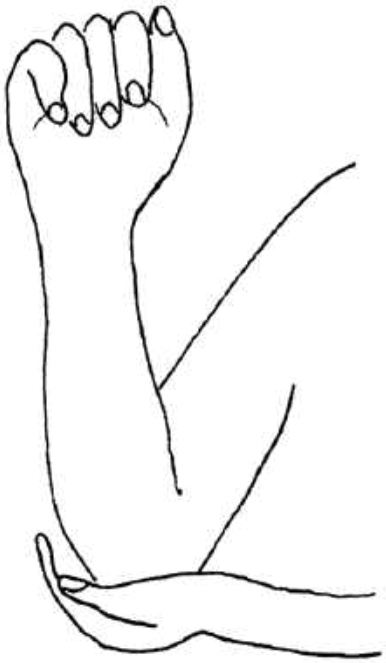
Sankalpa

Je fais confiance à la vie.



Mudgaram Mudra

(le geste d'affirmation)



Le geste

- Placez la paume gauche pour soutenir le coude droit ;
- Formez un poing avec la main droite, bras tendu devant vous ;
- Repliez le coude, l'avant-bras droit est vertical ;
- Laissez le pouce droit s'ouvrir et s'éloigner de la main vers l'arrière.

Comprendre ce qui se passe

Comment Mudgaram Mudra renforce la confiance ?

Cette Mudra augmente la confiance en soi, elle enlève la léthargie et la peur. Elle donne la puissance d'aller vers l'avant. Comme le poing est fermé, une quantité énorme d'énergie est produite par la combinaison des cinq éléments. Le pouce peut se lever comme si vous vouliez laisser derrière vous tout ce qui vous a retenu vers l'arrière depuis longtemps.

Exercice de visualisation pour donner à Mudgaram Mudra encore plus de force

Imaginez que vous ayez aux pieds des chaussures avec des ressorts en guise de semelle. Ces ressorts vous permettent faire des bonds, aussi petits qu'immenses. Et plus vous bondissez, plus vous vous sentez libre et en confiance. Visualisez l'endroit dans lequel vous vous sentez le(la) plus libre dans la vie, puis enfilez vos chaussures à ressort. Appréciez. Jubilez. Sentez cette force à l'intérieur de vous, vous pousser, vous propulser même.

Sankalpa

J'avance avec confiance et je laisse derrière moi tout ce qui m'est inutile.

Ahamkara Mudra

(le geste de la confiance en soi)



Le geste

• Repliez le pouce sur le côté de la deuxième phalange de l'index ;

• Les autres doigts sont étendus et détendus.

Comprendre ce qui se passe

Comment Ahamkara Mudra agit sur le manque de confiance ?

Ahamkara signifie « ego » ou la conscience du « je ».
Cette Mudra active l'estime et la confiance en soi, avec le pouce qui représente l'élément **Feu** et l'index, l'élément **Air**.
Le geste aide aussi à surmonter la timidité.

Exercice de visualisation pour donner à Ahamkara Mudra encore plus de force

Visualisez un feu de cheminée ou de camp. Vous êtes chargé de surveiller qu'il ne s'éteigne pas, mais le bois est un peu humide, vous avez des doutes. Puis vous vous asseyez devant pour mieux souffler sur les braises un peu endormies. Au premier souffle, ça marche, au second, il y a déjà de belles flammes. Vous continuez. Le feu est magnifique. On vous remercie autant qu'on vous félicite, vous êtes fier(e) de vous. Vous avez été capable de le faire avec un peu de concentration et une énorme envie de réussir.

Sankalpa

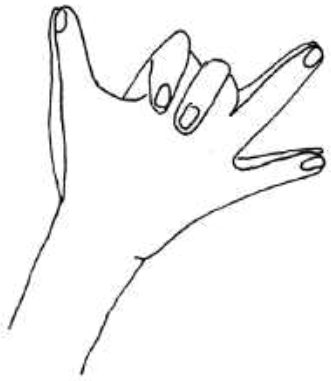
J'ai confiance en moi et en mes capacités.

Mudra pour accepter (ce qu'on a pas du tout envie d'accepter) et lâcher (l'affaire)

Même Epictète le dit depuis des milliers d'années : « N'essaie pas, ce qui arrive, arrive, mais veut ce qui arrive et tu couleras des jours heureux. »
Autrement dit et en 2019, quand on ne peut rien changer, il vaut mieux cesser de focaliser, de lutter, et de s'y opposer. Bien évidemment tout dépend si on veut avancer et retrouver sa liberté. Rien à voir avec se résigner et encore moins s'écrabouiller devant les faits, mais plutôt alléger sa frustration, sa colère, ses remords, sa douleur, sa tristesse. Les apprivoiser, les dépasser aussi.
Accepter, c'est apprivoiser et dépasser les embûches, les coups du sort, les coups durs, les coups d'épée dans l'eau. Accepter, c'est accueillir pour mieux cueillir ce que la vie nous offre. Accepter, c'est voir des solutions ou d'autres possibilités s'ouvrir devant soi.
Quand on accepte, c'est comme si on reprenait les rênes et donc le pouvoir.
Parce que dans le fond, le problème n'est pas le problème, le problème c'est la réaction qu'on a. En acceptant, y compris, l'inacceptable, on se donne les moyens d'avoir des ailes dans le dos et de sentir le gros poids sur son cœur et ses épaules s'alléger.
Résultat, une fierté absolue et indicible, justement d'ailleurs car elle n'a pas besoin d'être partagée.

Il y a ce côté « ce qui ne tue pas, rend plus fort ». Et justement l'idée n'est pas de se laisser mourir mais de sentir sa force. Celle qui fait briller les yeux.

Ashva Ratna Mudra (ou Jalashaya, le geste du joyau du précieux cheval)



Le geste

• Installez-vous en **Anjali Mudra**, paumes de mains jointes en position de prière au centre de la poitrine, près du cœur ;
• Entrelacez les index et les majeurs en laissant seulement les auriculaires et les annulaires pointés vers le ciel ;
• Les pouces sont également pointés ;
• Un petit espace est laissé entre les paumes de mains ;
• L'orientation des mains éveille des sensations différentes. Il faut y être attentif et ajuster la pratique selon ce qui nous convient le mieux, dans l'instant ;

- Les auriculaires et les annulaires peuvent être pointés vers l'avant ou vers le haut ;

• Relâchez les épaules, les coudes sont légèrement éloignés du corps. Cette position aligne toute la colonne vertébrale et permet de ressentir une élévation du prana.

Comprendre ce qui se passe

Comment Ashva Ratna Mudra agit sur l'acceptation ?

Ashva veut dire « cheval » et *ratna* « joyau ». Combiné ensemble cela nous indique qu'il y a une direction à donner ou à prendre et donc d'une manière ou d'une autre, on doit accepter de suivre le chemin, qu'il soit tracé ou qu'il soit à tracer…
Ashva Ratna Mudra favorise les éléments **Feu**, **Terre** et **Eau** pour donner une direction à nos intentions et en même temps pour balayer les obstacles sur notre passage.
Pratiquer cette Mudra procure un état de calme et de douceur. Elle ouvre sur de nouvelles perspectives dans nos choix de vie. Ce geste nous invite donc à faire de nouveaux choix en lien avec notre chemin de vie.

Exercice de visualisation pour donner à Ashva Ratna Mudra encore plus de force

Imaginez que vous vous rendez à tel endroit (à vous de le définir), à cheval ou non. Vous avez deux options. Prendre ce chemin tout droit que vous connaissez par cœur, qui ne vous fait plus aucun effet… ou vous engager sur ce nouveau chemin dit de « trappeur » dont on vous a souvent parlé et qui permet d'accéder au même endroit. Vous choisissez de prendre cet itinéraire bis, la beauté du paysage est à couper le souffle, vous vous sentez comme un explorateur/une exploratrice qui aurait

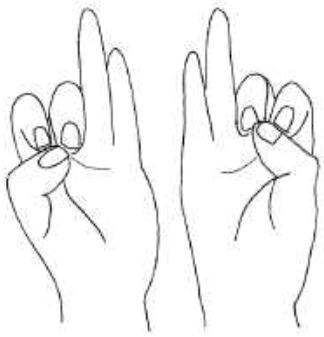
découvert une nouvelle terre, et pourquoi pas comme Christophe Colomb ou Neil Armstrong, à vous de voir. Ce chemin sera désormais le vôtre.

Sankalpa

Je m'ouvre et découvre de nouvelles perspectives.
Tout me réussit !

Vyana Mudra

(le geste du ruisseau de sérénité)



Le geste

• Repliez l'index et le majeur sur le côté de l'ongle du pouce, l'annulaire et l'auriculaire reste tendus ;

• Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux, paumes de mains tournées vers le ciel ;

• Il est important de maintenir une légère pression entre les doigts qui se touchent.

Comprendre ce qui se passe

Comment Vyana Mudra agit sur l'acceptation ?

Vyana veut dire « qui circule ».
Cette Mudra alimente la libre circulation de l'énergie dans le corps et aussi dans notre environnement.
Vyana Mudra donne un sentiment de satisfaction et de sérénité.
L'index, relié à l'élément **Air**, vient s'appuyer sur le côté du pouce, réduisant ainsi le mouvement dans les corps physique et subtils. Cela réduit le stress et l'anxiété.
Lorsque l'index (**Air**) prend contact avec le pouce (**Feu**) cela s'enflamme. Une flamme s'installe pour trouver un espace (majeur) de paix et de calme à l'intérieur de soi et laisser être ce qui est, dans l'instant.

Exercice de visualisation pour donner à Vyana Mudra encore plus de force

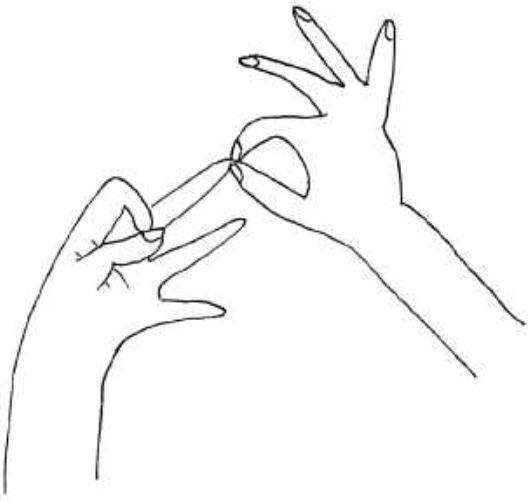
Visualisez un énorme sablier. Le goulot vous fait penser à ce qui reste coincé et que vous n'arrivez pas à « digérer ». Vous vous fixez un objectif : quand le sable aura complètement glissé de l'autre côté, vous aurez accepté la situation, la décision, l'enjeu, l'inacceptable. Regardez mentalement les grains de sable passer de l'autre côté.

Sankalpa

Je laisse être ce qui est.

Dharma Chakra Mudra

(le sceau de la zone Dharma)



Le geste

• Joignez les pouces et les index de chaque main ;
• La paume de la main gauche fait face au cœur et le dos de la main droite fait face au corps ;
• Le majeur gauche touche l'endroit où le pouce et l'index de la main droite forment un cercle fermé ;
• En le formant, la respiration se doit d'être très profonde, lente et fine ;
• L'accent devrait être mis sur la façon dont les trois doigts se touchent.

Comprendre ce qui se passe

Pourquoi Dharma Chakra Mudra agit sur l'acceptation ?

Cette Mudra fait référence à la roue du Dharma, autrement dit la loi du changement ou encore « accepter ce qui est ».
Dans cette Mudra, le pouce et l'index des deux mains touchent à leur extrémité pour former un cercle. Ce cercle représente la roue du Dharma, ou en termes symboliques, l'union de la méthode et de la sagesse. Les trois doigts restants des deux mains restent étendus.
Les deux mains sont placées près de la poitrine. La paume gauche est tournée vers le cœur et la paume droite vers l'extérieur. Cela représente que ce que je fais pour moi a aussi une répercussion sur les autres.

Cette Mudra permet de voir la vie du côté positif en calmant l'esprit. Elle améliore la puissance de la concentration.

Exercice de visualisation pour donner à Dharma Chakra Mudra encore plus de force

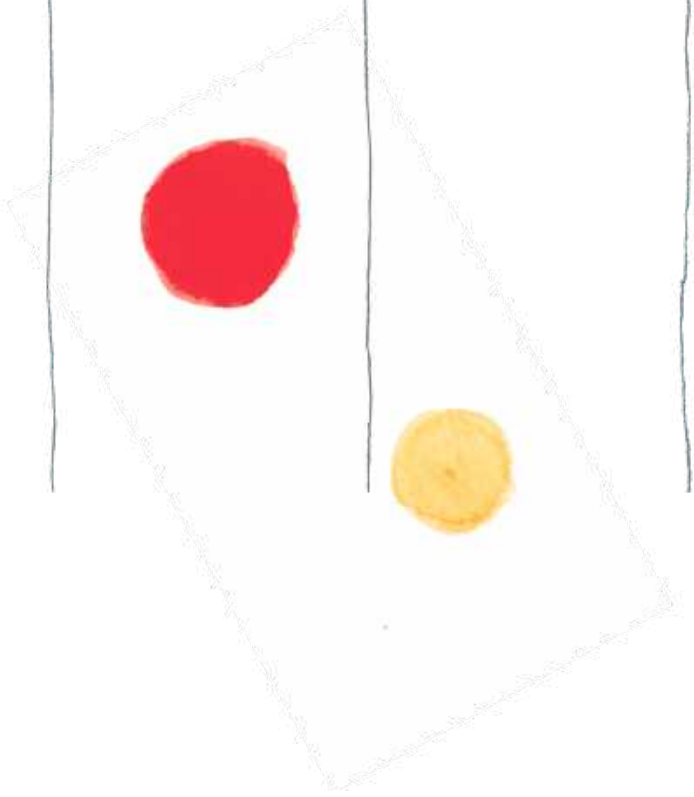
Visualisez une grande roue de fête foraine ou, comme on peut en trouver dans les villes, comme le London Eye à Londres. Imaginez que la roue démarre. À 180° en haut, la roue s'arrête pour vous permettre de regarder tous les petits détails en bas, ceux que vous n'acceptez pas et qui deviennent presque ridicules et ceux auxquels vous n'auriez pas pensé, ceux qui font du bien et qui vous permettront d'accepter les autres.

Sankalpa

J'accueille ce qui est.
Je laisse aller ce qui est inutile à mon bonheur.
J'ouvre une fenêtre sur un univers plus grand que moi.



Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			

 Mudra pour débloquer ce qui coince et avancer

Vous êtes là, bloqué(e) au milieu du gué.
Vous avez cette horrible impression d'avoir les deux pieds dans un pot de colle et cette sensation odieuse d'être…

Coincé(e)
Anesthésié(e)
Refroidi(e)
Tétanisé(e)
Immobilisé(e)

Pleurer… pourquoi pas ;
Faire de la boxe… c'est une option ;
Hurler sur quelqu'un… et après ?
Faire une Mudra… élémentaire mes chers(es) Watson.

Une Mudra, c'est comme une clé, votre clé, celle qui va vous ouvrir la bonne porte. Suivez les instructions pour les gestes, plus vous la pratiquerez, moins le verrou résistera… « Tire la chevillette et la bobinette cherra ! »

Granthita Mudra

(le geste qui défait les nœuds d’illusion)



Le geste

• Entrelacez tous les doigts avec l'index gauche qui se place par-dessus l'index droit, la main gauche domine la main droite ;

• Les bouts des index et des pouces se touchent pour former un cercle comme dans **Chin Mudra** ;

• Les mains peuvent se placer :

- o à hauteur de la poitrine pour dénouer des nœuds dans le cœur ;
- o à hauteur de la gorge pour dénouer des tensions dans la gorge.

Comprendre ce qui se passe

Comment Granthita Mudra agit sur les blocages ?

Granthita Mudra est un geste qui défait « les nœuds d'illusion ». Il permet d'ouvrir la gorge et de libérer des tensions. La seule position des mains représente un nœud. La tristesse, le chagrin sont des émotions qui contiennent l'élément **Air**.

Les pouces représentant l'élément **Feu** sont entrelacés avec les index, élément **Air**, ce qui l'active. Le cœur s'ouvre, permettant de défaire des nœuds émotionnels emprisonnés. La gorge se dénoue et peut exprimer avec clarté et douceur ce qu'il convient d'exprimer, si nécessaire.

Exercice de visualisation pour donner à Granthita Mudra encore plus de force

Imaginez une grande corde entortillée et remplie de nœuds… avec patience… vous défaites les nœuds… un à un… jusqu'à ce que la corde redevienne lisse.

Sankalpa

Ma gorge s'ouvre, je m'exprime librement.

Nirvana Mudra

(le geste de la libération)



Le geste

- Placez les bras étendus devant vous avec les mains dos à dos ;
- Croisez les mains, paume à paume.
- Retournez les mains pour les amener vers vous :
    - o Vous pouvez placer les mains sur la poitrine ;
    - o Pointez les index vers l'espace entre les sourcils, le troisième œil.

Comprendre ce qui se passe

Comment Nirvana Mudra agit sur les blocages ?

Nirvana Mudra nous aide à lâcher-prise et à laisser être ce qui est dans l'instant. Elle aide à développer de la compassion, de l'altruisme.

Cette Mudra est le geste de la libération, elle aide à débloquer un mode de pensée figé. Pour se libérer des nœuds émotionnels, **Nirvana Mudra** agit sur les émotions et calme le mental. De manière plus concrète, ce geste aide à se détacher de l'ego en nous permettant d'ouvrir le cœur, la tête et la conscience.

Du fait que tous les doigts soient ensemble entrelacés ou pointés permet aux énergies d'être en équilibre. De plus, cela apaise le mental qui est sous contrôle, représenté par les paumes de mains. On s'identifie de moins en moins à l'ego, aux

conditionnements reçus et on se libère en retrouvant qui on est profondément.

Exercice de visualisation pour donner à Nirvana Mudra encore plus de force

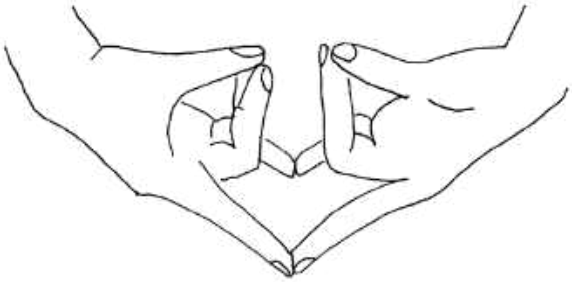
Imaginez que vous ayez trop serré votre ceinture ou trop tendu vos lacets de baskets. Rien à voir avec une prise de poids ou un problème d'œdème. Trop, voilà tout. Ressentez ce moment où vous desserrez, détendez, relâcher… à quel point cela vous libère.

Sankalpa

Que ce qui est soit !



Pranidhana Mudra (le geste de l'abandon avec confiance)



Le geste

• Pour chacune des mains, placez le bout des pouces avec les majeurs et les annulaires ;

• Les index et les auriculaires sont levés ;

• Rapprochez les mains de sorte que les index et les auriculaires se touchent bout à bout.

Comprendre ce qui se passe

Comment Pranidhana Mudra agit sur les blocages ?

Cette Mudra est le geste de l'abandon avec confiance et du lâcher prise.
Pranidhana Mudra stimule l'élimination sur tous les plans. Elle exerce sur les émotions un effet équilibrant.

Elle active les qualités de l'élément **Eau** avec les auriculaires qui se touchent, facilitant la libre circulation de l'énergie dans tout l'être.
Comme les pouces, élément **Feu**, sont en contact avec les majeurs et les annulaires, élément **Terre** et **Espace**, cela favorise l'enracinement, et laisse de la place pour éliminer ou déposer au sol ce qui nous est devenu inutile ou superflu.
Les index donnent les qualités de légèreté de l'**Air** que nous pouvons ressentir quand on se libère d'un poids.

En favorisant la détente, **Pranidhana Mudra** apporte aussi patience, tranquillité, confiance, équilibre et harmonie intérieure.

Exercice de visualisation pour donner à Pranidhana Mudra encore plus de force

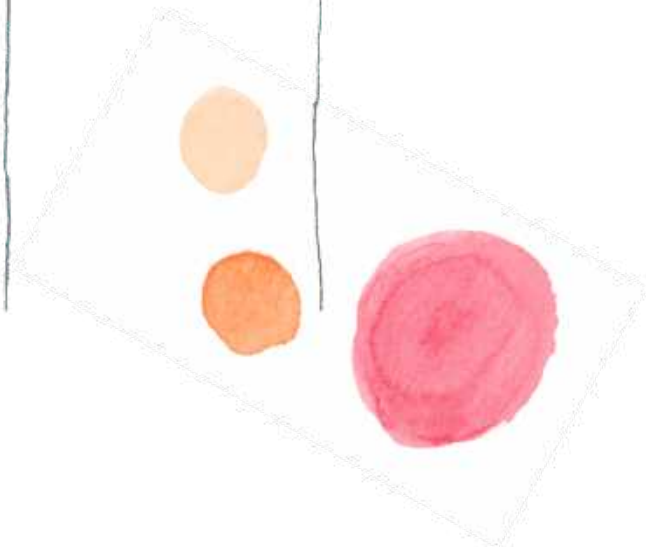
Imaginez que vous êtes en voiture devant une barrière de voie ferrée ; le train est passé, mais la barrière ne se lève pas. Le temps passe. Visualisez ce moment où vous vous énervez comme d'habitude et sentez comme votre bon sens vous invite à vous détendre, vous étirez… Au lieu de forcer quelque chose que vous ne pouvez pas contrôler, vous attendez que ça passe. C'est à ce moment que la barrière se lève, comme vous pouvez lever vos index. Réjouissez-vous de ce comportement sage et bienfaisant.

Sankalpa

Je me sens de plus en plus léger(e).
Je voyage de plus en plus léger.
Je me sens à l'aise et en harmonie avec moi-même.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

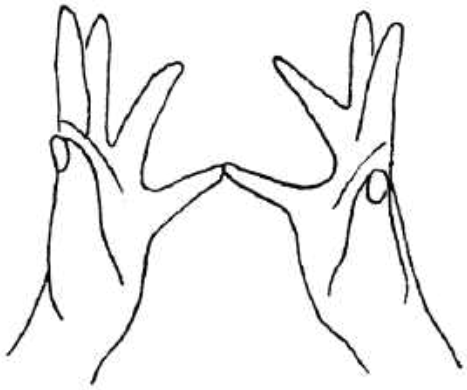
geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique



Mudra anti stress

O stress !
O vieil ennemi !
Notre histoire s'arrête là.
Et tu ne mérites même pas quelques lignes pour te donner d'avantage d'importance.
Tu gâches tout et tu n'as aucune circonstance atténuante.
Il y a plus fort que toi.
Une Mudra.
Adieu…

Kanishtha Mudra (le sceau des auriculaires)



Le geste

• Réunissez les extrémités des petits doigts, en sentant bien le contact énergétique ;

• Les autres doigts peuvent rester repliés ou encore être légèrement étendus sans se toucher.

Comprendre ce qui se passe

Comment Kanishtha Mudra agit sur le stress ?

Cette Mudra est un geste de stabilité, de fermeté et de plénitude. C'est aussi un geste de protection et qui fait qu'on se sent vraiment apaisé, protégé.

Kanishtha Mudra dirige la respiration dans les premier et deuxième chakras, le centre énergétique de la racine et le centre sacré et crée un sentiment de fermeté, de stabilité et de plénitude dans le bas-ventre et le bassin.
Elle aide à retrouver son centre et sa base.

Exercice de visualisation pour donner à Kanishta Mudra encore plus de force

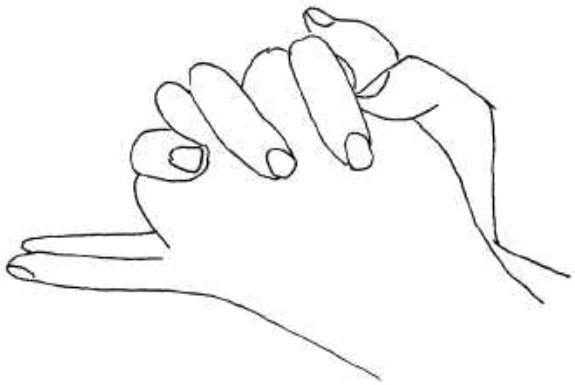
Imaginez que vous avez un casque sur les oreilles beaucoup trop petit dont l'anse vous comprime la tête. Ressentez ce moment où vous l'enlevez. La libération immédiate de la pression, cette douleur qui cesse immédiatement. Pour les filles uniquement, parce que seules vous mesdemoiselles, mesdames, pouvez comprendre : pensez au serre-tête qui, comme son nom ne l'indique pas, comprime cette zone si douloureuse derrière les oreilles. Et ce moment où la pression s'arrête quasi instantanément.

Sankalpa

Je m'installe dans la sérénité.

Murti Mudra

(le geste du corps, de l'incarnation)



Le geste

• Installez-vous en **Anjali Mudra**, paumes de mains jointes en position de prière au centre de la poitrine, près du cœur ;
• Le pouce de la main droite devrait être par-dessus le pouce gauche ; L'entrelacement des doigts suit cette dominance ;
• Entrelacez donc tous les doigts en laissant seulement les auriculaires pointés vers le ciel ;
• Une légère pression s'exerce sur le bout des auriculaires.

• L'orientation des mains éveille des sensations différentes. Il faut y être attentif et ajuster la pratique selon ce qui nous convient le mieux, dans l'instant.
• Les auriculaires peuvent être pointés vers l'avant ou vers le haut, les coudes seront alors éloignés du corps ;
• Relâchez les épaules, les coudes sont légèrement éloignés du corps. Cette position aligne toute la colonne vertébrale et permet de ressentir une élévation du prana.

Comprendre ce qui se passe

Comment Murti Mudra agit sur le stress ?

Murti Mudra améliore la circulation dans le bassin et le bas-ventre aidant à l'élimination, réduit le stress et la pression sanguine.

Elle allonge l'expiration activant la réponse naturelle de relaxation.
Un sentiment d'enracinement offre une douce sérénité, une paix profonde et durable.
Les auriculaires représentant l'élément **Eau** apportent un sentiment de calme tout en mobilisant les qualités d'adaptabilité aux diverses situations de la vie courante.

Exercice de visualisation pour donner à Murti Mudra encore plus de force

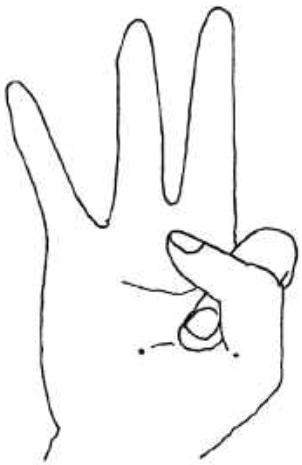
Vous êtes sous la douche, vous laissez couler l'eau sur le haut de vos épaules. Pensez à cet effet bienfaisant, à cet instant qui délasse, détend, dénoue, apaise.

Sankalpa

Je suis ici, maintenant, totalement dans l'instant.

Vayu Mudra

(le geste de la rivière de sérénité)



Le geste

- Pliez l'index et posez-le sur la base du pouce ;
- Abaissez le pouce sur l'index en appuyant légèrement dessus ;
- Placez le dessus des mains sur les cuisses ou les genoux.

Comprendre ce qui se passe

Comment Vayu Mudra agit sur le stress ?

Les index représentent l'élément **Air** dans le corps. En les repliant vers le thénar du pouce, on contrôle surtout le mouvement de l'**Air** dans le corps. Cela a pour effet de soutenir l'intégration des qualités de cet élément dans le corps. Ce geste favorise également le mouvement de **Prana Vayu**, un mouvement ascendant dans le corps qui rend plus enthousiaste et débordant d'énergie, mais une énergie qui est cette fois bien dirigée.

Vayu signifie « vent ». L'essence ou les qualités du vent, de l'air sont essentielles à la vie. La vie est mouvements, changements. Mais, il faut tout de même une certaine stabilité également pour découvrir la joie de vivre…

L'essence de l'air est donc le mouvement, cela se perçoit dans les échanges entre l'oxygène et le gaz carbonique dans la respiration par exemple. Le vent ou l'air est aussi responsable du mouvement dans la circulation sanguine et dans l'influx nerveux.

Vayu Mudra équilibre le flot de prana dans les circuits subtils d'énergie du corps et stimule doucement le système nerveux.

Exercice de visualisation pour donner à Vayu Mudra encore plus de force

Imaginez une journée de grand vent au bord de la mer pendant l'été. Les vagues sont déchaînées dans tous les sens, le sable pique les yeux, la plage est triste et déserte.
Tout est déplacé, tout virevolte, tout tourbillonne, tout est balayé.
Puis, le calme revient, tout se pose, se dépose, se repose… le ciel redevient tout bleu et le soleil brille.

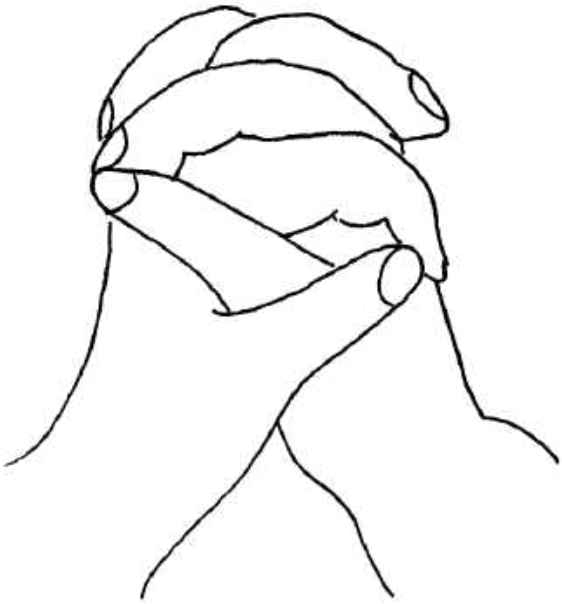
Sankalpa

Je me sens plus léger.



Ushas Mudra

(le geste de l'éveil, l'origine de toute chose)



Le geste

• Entrelacez les doigts ;

• Pour les femmes, la main gauche est par-dessus la droite et exerce une légère pression sur le pouce droit et l'auriculaire droit est en dessous ;

• Pour les hommes, la main droite est par-dessus la gauche et exerce une légère pression sur le pouce gauche et l'auriculaire gauche est en dessous.

Ushas Mudra ressemble beaucoup à **Granthita Mudra**.

Comprendre ce qui se passe

Comment Ushas Mudra agit sur le stress ?

Elle permet de produire des endorphines dans le cerveau, une substance qui fait qu'on se sent plus calme et détendu.
Prenant sa source dans le chakra de la base, cette Mudra oriente l'énergie vers le « haut ». Elle donne une nouvelle fraîcheur dans l'esprit, ce qui nous permet de voir les défis de la vie sous un nouvel angle, de les vivre avec plus d'accueil et d'acceptation, de trouver plaisir dans la vie et de développer de nouvelles attitudes et habitudes.

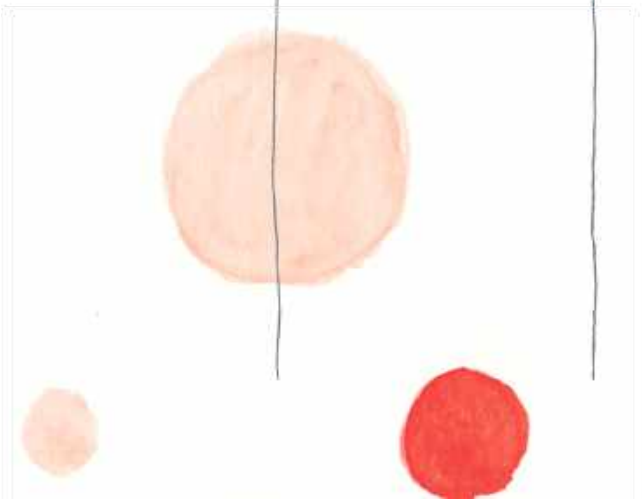
Exercice de visualisation pour donner à Ushas Mudra encore plus de force

Imaginez que vous tenez secrètement dans le creux de vos mains une boule de lumière. Elle vous réchauffe les mains, et de là votre corps tout entier, comme lorsque vous avez froid aux mains et que vous les passez sous l'eau chaude du robinet. Cette chaleur intérieure se transforme en force intérieure qui éloigne le stress quelle que soit la forme qu'il prend.

Sankalpa

Je veux et je peux profiter pleinement de la vie.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique
			



Mudra pour donner du positif aux pensées négatives

Si on illustrait l'effet produit par une pensée négative, cela pourrait être… un hamster dans sa roue, un bandit dans sa cellule, une guêpe dans son piège ou encore un cheval de bois sur son manège.
Vous voudriez les chasser, les repousser, leur dire de changer de chemin, de route, de quitter votre tête pour toujours. Parce qu'elles ne vous apportent rien. C'est même plutôt l'inverse. S'il existait un compteur qui mesure la perte d'énergie causée par vos pensées négatives, ce serait sans doute un électrochoc. Il n'en existe pas encore, pas plus que de baguette magique. Parce qu'il s'agit là de lutter contre une force vive incrustée en nous : le mental. Ce que l'on peut commencer à faire le jour où les pensées négatives dépassent les bornes, c'est de les analyser.

S'agit-il d'une pensée négative ?

• Fruit de notre imagination toxique, celles qui prennent tranquillement leur place sans demander la permission et sans qu'un événement particulier ait pu déclencher leur arrivée. Celles qui tournent en boucle, qui nous font douter, voir tout en noir. Cet engrenage qui donne cette désagréable impression d'être dans un long tunnel sans lumière au bout. C'est le grand

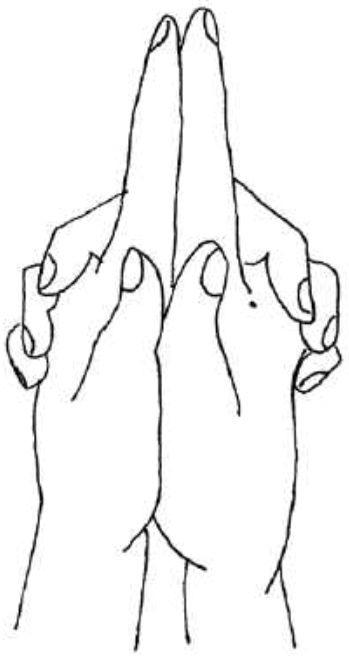
souk dans nos émotions qui nous plonge dans un état sans odeur ni saveur.

• Celles qui sont liées à un événement contrariant version triste. Un échec, une séparation, une situation compliquée, un moment douloureux, un épilogue qui n'est pas celui que vous aviez prévu, une stratégie qui fait flop, une décision qui, après coup, ne vous apparaît pas être la meilleure, un choix contraint et forcé, une trahison, une déception, la fin d'une époque, un plan qui tombe à l'eau, un résultat décevant, une nouvelle qui tombe bien bas, une évolution inattendue, une réponse négative, un délai repoussé… Quel qu'il soit, quelle que soit son intensité, votre degré d'acceptation, les répercussions sur vous dehors et dedans, les pensées négatives s'en donnent à cœur joie. Elles tournent comme dans le tambour d'une machine à laver qui lutte contre le contenu trop sale d'un vieux sac de rugby resté trop longtemps fermé dans un coin. Vous luttez contre ce cercle négatif et vicieux.

• Celles qui se moquent du moment présent. Ces pensées noires et mornes qui plombent le moral, empêchent d'avancer, vous freinent, vous retiennent, vous polluent, vous gâchent la vie avec des suppositions à base de « et si » ou de « et si jamais » à toutes les sauces, sur tous les sujets.
On peut décider de les dompter, les repousser et même les chasser. En faisant circuler ses énergies d'une autre manière et ce grâce à cette sélection de trois Mudra.

Kali Mudra

(le geste de la déesse Kali)



Le geste

• Installez-vous en **Anjali Mudra**, mains en position de prière au cœur ;

• Puis, entrelacez tous les doigts en laissant seulement les index pointés vers le ciel ;

• Les pouces sont côte à côte ;

• Une légère pression s'exerce sur le bout des index.

• Les mains sont placées devant la poitrine et les avant-bras sont parallèles au sol.

Comprendre ce qui se passe

Comment Kali Mudra agit sur les pensées négatives ?

Cette Mudra fait référence à la déesse Kali.
Elle est la déesse de la transformation, de la destruction et de la transcendance.
Elle a l'air folle, en furie. Elle est au contraire remplie d'amour, un amour féroce peut-être, mais un amour qui coupe l'ego, qui pulvérise les restrictions et les résistances, qui brûle la peur du futur, les incertitudes et les doutes.

Kali Mudra est un geste qui transforme les habitudes nocives et les émotions négatives. Elle représente la purification et la transformation, favorise l'éveil et la purification des pensées.

Exercice de visualisation pour donner à Kali Mudra encore plus de force

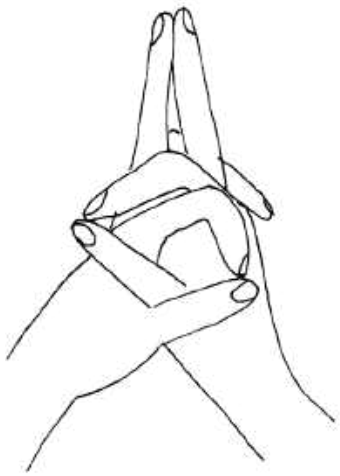
Imaginez un jardin ou une terrasse en friche. Se mêlent jolies fleurs, fleurs fanées et fleurs mortes et mauvaises herbes. Vous vous lancez dans un grand jardinage-nettoyage ; vous coupez, taillez, arrachez… Quand vous avez terminé, vous admirez le résultat et toute la bouffée d'oxygène que vous avez donné à la terre et aux belles plantes.

Sankalpa

Je laisse aller toutes pensées inutiles et je me sens libre.

Matangi Mudra

(le sceau de la déesse de la puissance intérieure)



Le geste

• Installez-vous en **Anjali Mudra**, paumes de mains jointes en position de prière au centre de la poitrine, près du cœur ;
• Entrelacez tous les doigts en laissant les majeurs pointés vers le ciel ;
• Le pouce de la main droite devrait être par-dessus le pouce gauche ; L'entrelacement des doigts suit cette dominance ;
• Une légère pression s'exerce sur le bout des majeurs.
• L'orientation des mains éveille des sensations différentes. Il faut y être attentif et ajuster la pratique selon ce qui nous convient le mieux, dans l'instant.
• Les poignets sont placés devant le plexus solaire près du nombril et les avant-bras sont parallèles au sol ;
• Les majeurs peuvent être pointés vers l'avant ou vers le haut.
• Relâchez les épaules, les coudes sont légèrement éloignés du corps. Cette position aligne toute la colonne vertébrale.

Comprendre ce qui se passe

Comment Matangi Mudra agit sur les pensées négatives ?

Cette Mudra fait référence à la déesse Matangi, souvent associée à la pollution et à l'impureté.
Comme les majeurs représentent les qualités de l'élément **Espace** ou **Éther**, les courants d'énergie sont activés afin de remplir cet espace. Les qualités reliées à l'expression et surtout à l'expression artistique et la créativité émergent. La possibilité de voir d'autres manières de faire ou d'être est alors perçue.
Le pouce et l'index en se touchant et en formant un cercle indiquent que la force de l'**Air** et du **Feu** sont combinées afin de donner une direction à ce que nous voulons atteindre.
Matangi Mudra est un geste qui active le plexus solaire et augmente Agni, le feu digestif.
Elle active le pouvoir de l'esprit, améliore le discernement et l'honnêteté. **Matangi Mudra** cultive la détermination, l'estime de soi et augmente l'énergie pour y parvenir. Elle donne une belle voix et développe l'habileté à communiquer ses impressions intérieures.
Elle fortifie les plans émotionnel et mental, aide à éliminer les pensées qui tournent en rond dans notre esprit.

Exercice de visualisation pour donner à Matangi Mudra encore plus de force

Visualisez la flamme d'une bougie, imaginez qu'il y a la même flamme à l'intérieur de vous, qu'elle brille et qu'elle vous réchauffe le cœur. Cette flamme est droite et belle ; quand elle vacille votre premier réflexe, c'est de la protéger pour qu'elle continue de briller. Si vous décidez de souffler dessus, faites-le de toutes vos forces. C'est votre flamme intérieure, ne laissez personne d'autre que vous souffler dessus. Ne laissez rien ni personne vous éteindre.

Sankalpa

Je me dépose dans la paix, le calme, le silence.

Ganapa Mudra (le sceau de Ganesha)



Le geste

• Le dos de la main gauche est face à la poitrine et près du corps ;
• La paume de la main droite fait face à la poitrine, plus loin du corps ;
• Entrelacez tous les doigts ;
• Les pouces se déposent sur l'espace créé par les index et les auriculaires ;
• Mettez une douce pression sur les doigts en expirant et relâchez la pression lors de l'inspiration ;
• Les mains sont placées devant la poitrine et les avant-bras sont parallèles au sol.
• Faites 7 respirations ainsi et ensuite changez la position des mains et faites 7 autres respirations.

Comprendre ce qui se passe

Comment Ganapa Mudra agit sur les pensées négatives ?

Cette Mudra est un geste qui ouvre les émotions et infuse le courage.
Ganapa Mudra dirige la respiration devant, derrière et sur les côtés du haut de la cage thoracique. Elle agit notamment quand on veut repousser les peurs.
Dans **Ganapa Mudra**, il y a le nom de Ganapa ou Ganesha, le dieu des obstacles. Cette Mudra vous aide à leur faire face avec aplomb et confiance, permet de les balayer voire de les éliminer. Elle ouvre les émotions et insuffle le courage.

Exercice de visualisation pour donner à Ganapa Mudra encore plus de force

Visualisez un mur. Immense, large, imposant, lourd… Vous êtes devant, quasiment le nez au mur. Imaginez que vous reculiez d'un pas. La surface est plus grande. Reculez encore, il y a une fenêtre qui apparaît sur le côté, avec des rideaux légers et très blancs. Elle est grande ouverte, une brise bienfaisante agite les rideaux, vous permettant de voir un paysage très étendu, une vue à couper le souffle, celle qui vous fait le plus d'effet.

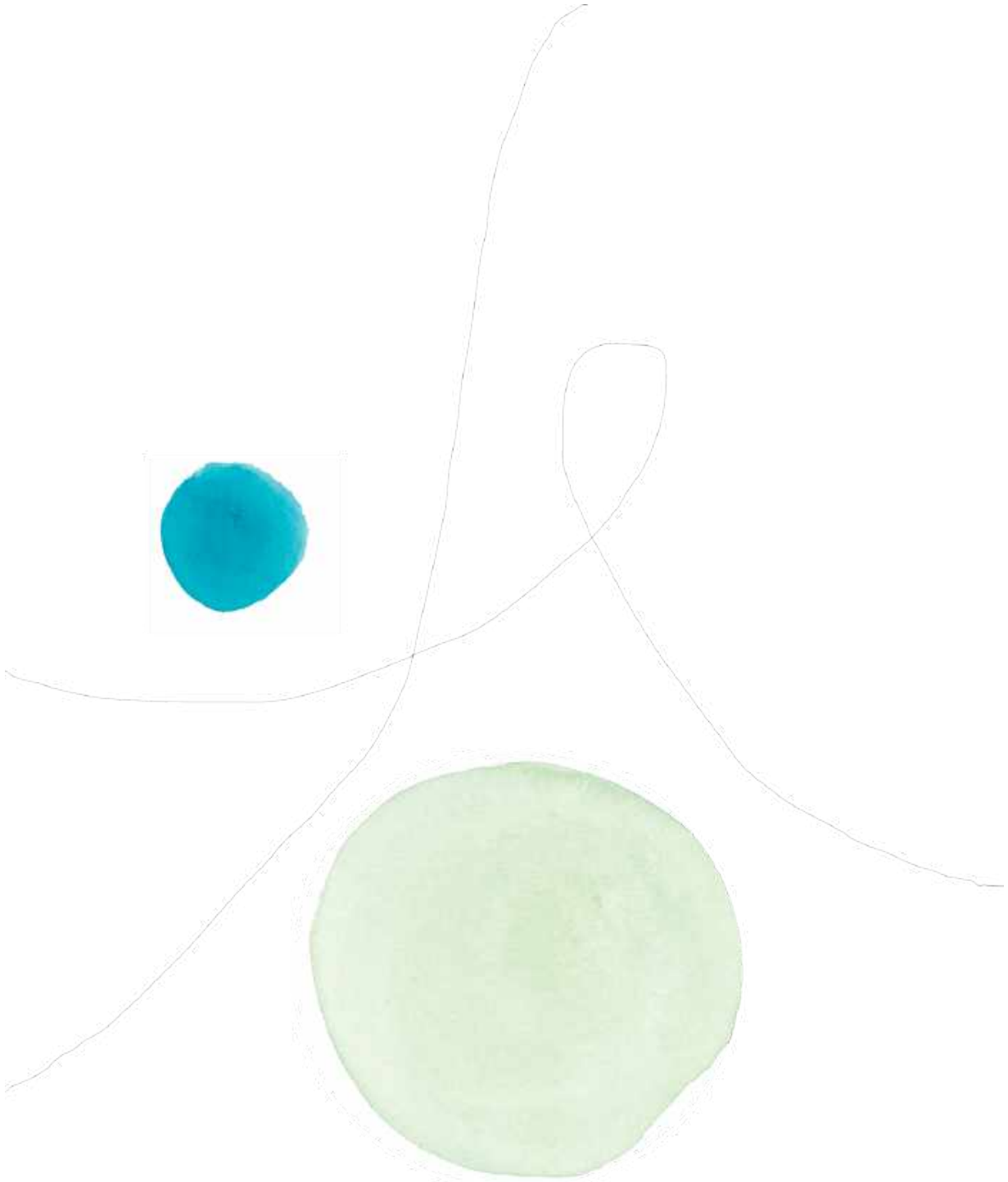
Sankalpa

Tous les obstacles sont balayés devant moi.

Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

geste	avant la pratique	pendant la pratique	après la pratique





Mudra

pour soulager

les petits

maux

du quotidien

Il y a une légende anglaise, qui dit que « *an apple a day keeps the doctor away* », « une pomme par jour, éloigne le médecin ».

Il y a bien mieux et surtout plutôt beaucoup plus sûr : une Mudra.
Si elle ne remplace jamais un avis médical, et ne pourrait en aucun cas se substituer à aucun docteur, elles devraient pourtant faire partie de toutes les trousses de secours.

Encore une fois, rien de surnaturel, ni d'abracadabrant, mais une explication physiologique.

Chaque partie de la main offre une référence correspondante avec une zone du corps et trouve sa contrepartie dans le cerveau. Nos mains sont alors le miroir de notre corps et de notre conscience.

Nous le savons aujourd'hui, la main est en relation directe avec le cerveau où elle occupe une place importante. Par exemple, en plaçant deux doigts en contact ensemble, deux zones importantes du cerveau vont s'activer, émettre un influx

nerveux qui à son tour aura une influence sur la respiration, puis les émotions et enfin sur les pensées.
Grâce à une stimulation douce des doigts, les Mudra ont des effets bénéfiques sur nos douleurs diverses. Chaque Mudra va agir avec puissance sur vos énergies présentes dans le cœur, dans le corps et dans la tête. C'est la respiration qui change tout et qui permet de soulager les petits maux du quotidien. Si les effets des Mudra se font sentir très rapidement sur le plan physique, c'est parce qu'elles changent son rythme et son amplitude qu'elle régularise.

Les Mudra proposées peuvent être pratiquées

- **Pour des besoins immédiats comme un cas d'urgence**

Il suffit parfois de quelques minutes pour soulager une douleur ou une gêne.

- **Pour une cure**

Les Mudra aideront à remettre de l'ordre, retrouver un équilibre.
Par exemple, si vous avez tendance à être constipé(e) chronique, il faudrait pratiquer 45-50 minutes par jour réparties par petites doses tout au long de la journée. Cela peut paraître beaucoup, mais il y a une quantité énorme de temps « morts » dans la journée où l'on peut faire les Mudra en faisant aussi autre chose comme lire un magazine par exemple.
Pas besoin de chronomètre, juste ressentir que vous avez fait la Mudra pendant assez longtemps.

Terminer par **Prana Mudra** servira de « pansement énergétique » scellant les effets bénéfiques des Mudra.

Les Mudra ci-dessous ont été classées par « petits maux », les plus habituels et les plus répandus.

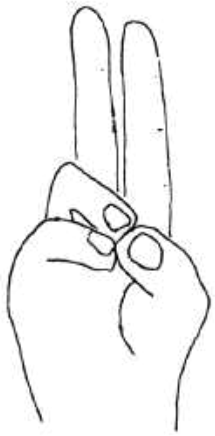
Votre santé est entre vos mains.

Prenez quelques minutes par jour pour vous en occuper, c'est simple et facile…



Mudra pour votre santé en général

Prana Mudra



Prana Mudra est une incontournable : c’est le geste qui active l’énergie.

Le geste

• Mettez en contact le bout du pouce avec le bout de l'annulaire et de l'auriculaire ; • Le majeur et l'index restent étendus ;
• Déposer le dos des mains sur les cuisses ou les genoux.

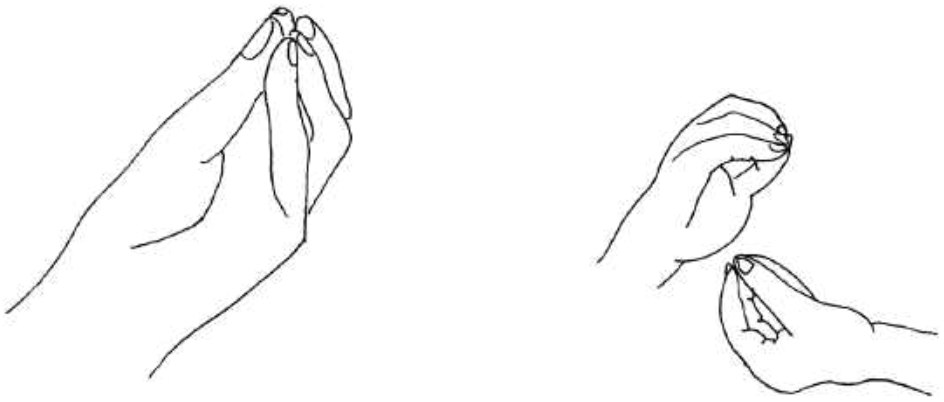
Prana Mudra peut se pratiquer en posture assise, couchée, debout, en marchant.

Il est possible de diriger la main avec **Prana Mudra** vers une zone du corps qui est douloureuse pour la soulager. Cela peut se faire sur soi ou sur quelqu'un d'autre.
Dans ces cas, visualiser des rayons lumineux partir des doigts et se diriger vers la zone à soulager comme **Mukula Mudra**.

Mudra pour soulager une douleur là où elle se trouve

Mukula Mudra

(le geste du bouton de lotus, le sceau de la force puissante et concentrée de la lumière)



Le geste

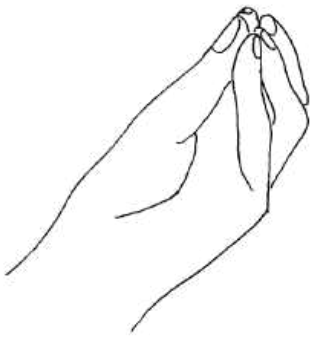
• Placez tous les bouts des doigts ensemble autour du pouce, de sorte qu'ils forment un bec, et ce pour chacune des mains ;
• Utilisez une main, ou les deux, pour diriger l'énergie sur une partie du corps qui a besoin d'attention et des forces d'auto-guérison.

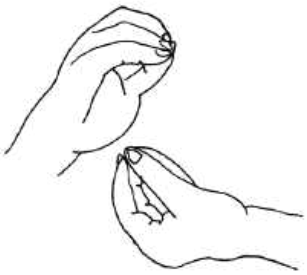
Offrez vos paumes de main vers le ciel et imaginez qu'un puissant rayon lumineux y pénètre. Saisissez ce rayon avec les doigts, puis imaginez qu'il se dirige vers le cœur. Laissez la lumière s'installer dans cet espace intérieur. Du cœur, laissez le rayon de lumière couler vers l'autre main, puis refermez les doigts sur ce rayon. Dirigez ensuite les mains sur un organe ou une partie précise du corps qui a besoin d'être soulagée.

Mukula Mudra active les forces d'auto-guérison. Cette Mudra dirige l'énergie dans une zone précise du corps où vous en ressentez le besoin. Elle agit comme un rayon laser. Par exemple : vous avez mal au genou, placez les mains vers le genou et l'énergie y va directement. Les doigts peuvent toucher au genou ou non. On pourrait se servir de **Mukula Mudra** pour diriger le prana vers une partie du corps d'une autre personne.

Mudra pour équilibrer l’organisme

Anjali Mudra (le sceau du temple intérieur)





Le geste

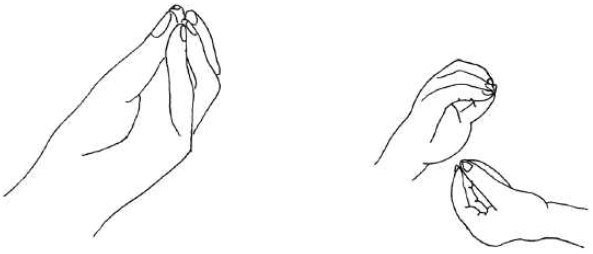
• Placez les paumes de mains l'une sur l'autre au cœur ;
• Laissez un petit espace entre les paumes des mains ;
• Sentez bien le contact de chacun des doigts et également le contact de la base des paumes de mains l'une contre l'autre ; • Les avant-bras sont parallèles au sol, légèrement décollés du corps.

Cette Mudra va réguler, équilibrer tout votre organisme en général.

C'est un geste très important qui nous indique où se place notre énergie dans l'instant. Le fait de pratiquer la Mudra pendant quelques minutes permet de rééquilibrer tous les mouvements d'énergie dans le corps et d'être plus en harmonie avec soi-même.

Mudra pour stimuler le système immunitaire

Ushas Mudra (le geste de l'éveil, l'origine de toute chose)



Le geste

• Entrelacez les doigts ;

• Pour les femmes, la main gauche est par-dessus la droite et exerce une légère pression sur le pouce droit tandis que l'auriculaire droit est en dessous ;

• Pouce et index se touchent pour former un cercle ;

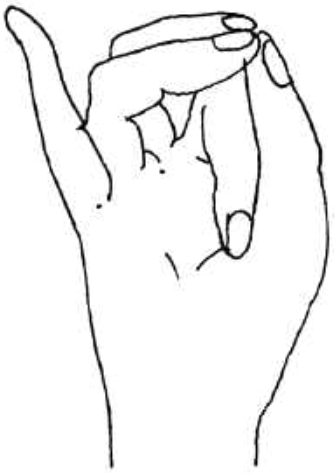
• Pour les hommes, la main droite est par-dessus la gauche et exerce une légère pression sur le pouce gauche, l'auriculaire gauche est en dessous ;

• Pouce et index se touchent pour former un cercle.

Le stress affaiblit le système immunitaire, voilà pourquoi **Ushas Mudra** est également proposée dans le chapitre « Mudra anti-stress ». Quand on est malade, **Ushas Mudra** est une Mudra incontournable. Rappelons qu'elle stimule la production d'endorphines, une hormone qui permet de bien se sentir.

Mudra pour un premier soin de secours ou Mudra de sauvetage

Apana Vayu Mudra (le geste qui sauve, le sauveur de vie)



Le geste

- Repliez l'index jusqu'au thémar du pouce ;
- Le majeur et l'annulaire rejoignent le pouce ;
- L'auriculaire reste tendu ;
- Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux, paumes tournées vers le ciel.

Il est important de maintenir une légère pression sur l'index pour qu'il ne perde pas le contact avec la base du pouce.

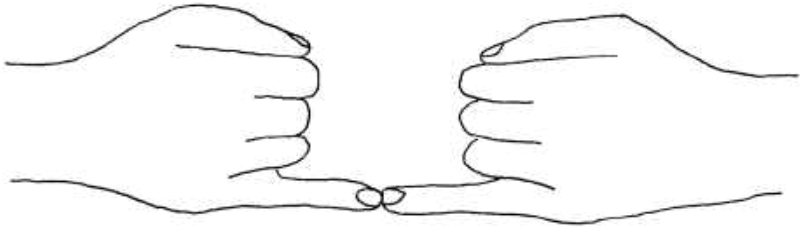
En cas d'urgence, vous pouvez maintenir les doigts de la personne en place pour elle.

Ce geste devrait faire partie de toute trousse de premier soin. Son action sur le cœur est immédiate et peut donc aider à attendre les secours.

Mudra si vous avez mal au dos

MAL AU DOS EN GÉNÉRAL

Anudandi Mudra (le geste de la santé du dos)



Le geste

• Formez un poing avec les pouces enfermés par les autres doigts, allonger les auriculaires et touchez-les bout à bout.
• Les épaules sont détendues, les coudes près du corps tout en étant ouverts, les mains reposent sur les cuisses à la hauteur du nombril.

On pourrait également lever les pouces à la verticale et observer les effets de redressement du haut du dos. Si cela est trop fort, replacez les pouces sur les autres doigts.

Cette Mudra soulage les maux de dos en général en permettant un alignement de toute la colonne vertébrale.

MAL DANS LE BAS DU DOS ET LE BASSIN

Adho Merudanda Mudra (le geste du bâton qui se fait face)

Le geste

• Les pouces sont étendus l'un vers l'autre sans se toucher et les autres doigts sont tournés vers la paume de la main ; • Une légère pression est exercée par les ongles sur la paume de main ;

• Les mains reposent sur les cuisses, paumes tournées vers les cuisses et les pouces se font face.

Cette Mudra dirige la respiration dans le bas du dos souvent contracté et douloureux. Une sensation d'expansion ou d'ouverture apporte un soulagement quasi immédiat.

MAL AU MILIEU DU DOS

Merudanda Mudra (le geste du bâton tourné vers le haut)



Le geste

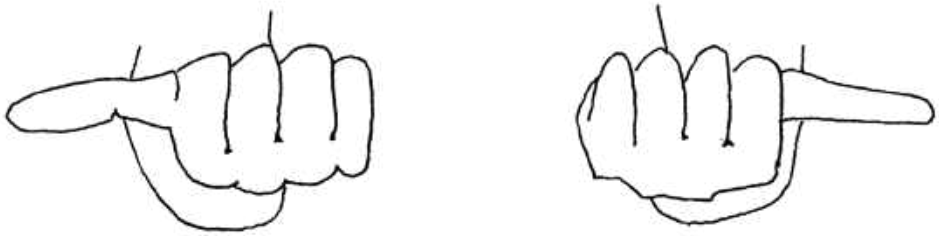
• Les pouces sont étendus vers le ciel et les autres doigts sont tournés vers la paume de la main ; • Une légère pression est exercée par les ongles sur la paume de la main ;

• Les mains peuvent reposer sur les cuisses, paumes tournées l'une vers l'autre, et les pouces se dressent vers le ciel.

Cette Mudra permet aux muscles du dos de retrouver à la fois force et souplesse, tonicité et détente et dégage le dos de toute tension inutile. On la surnomme le bâton, l'axe central de la colonne vertébrale.

MAL EN HAUT DU DOS

Urdhwa Merudanda Mudra (le geste du bâton qui ouvre vers l'extérieur)



Le geste

• Les pouces sont étendus et les autres doigts sont tournés vers la paume de la main ; • Le dos des mains repose sur les cuisses, les paumes sont offertes vers le ciel et les pouces pointent vers l'extérieur.

Surnommée le « Bâton qui s'élève vers le haut », cette Mudra est efficace pour soulager les tensions dans le haut du dos et dans les cervicales crée de l'espace entre les omoplates, relâche la tension dans cette zone en ouvrant de l'espace entre les vertèbres dorsales et jusque dans les cervicales. La respiration est plus ample, ouvre les côtés de la cage thoracique en détendant les muscles intercostaux plus particulièrement dans le dos.

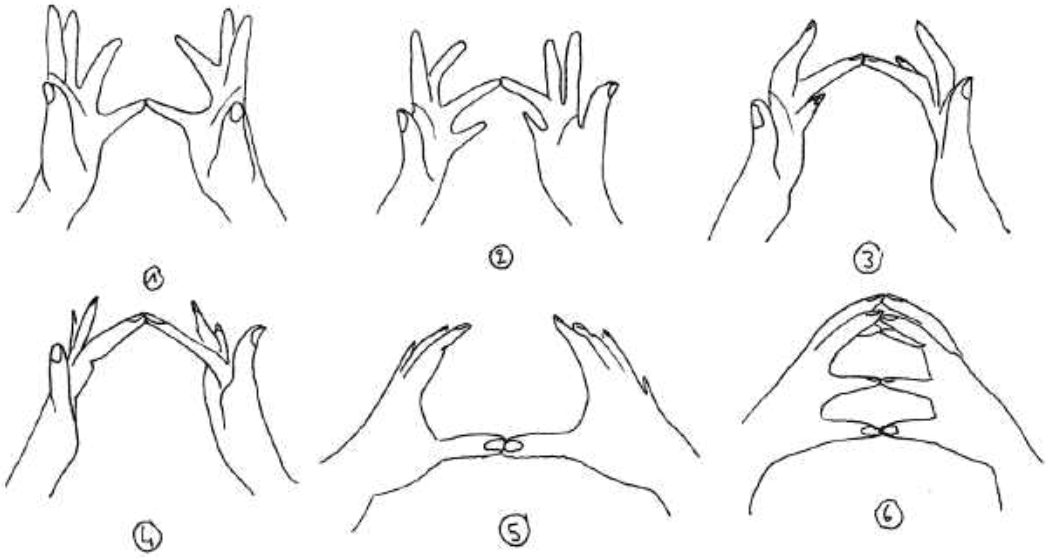
Si vous avez tendance à avoir mal au dos,
Si vous voulez prévenir le mal de dos,
Si vous avez des fragilités dans cette zone du corps,
Si vous mettez votre dos à rude épreuve,
Si vous en avez plein le dos.

Rituel Mudra « bien être du dos »

Il compile six Mudra qui constituent la famille des **Hasta Mudra**. Ce sont les Mudra les plus simples à retenir parce qu'il s'agit de connecter un seul doigt avec un autre, le même de main droite et de la main gauche. Il suffit de faire quelques respirations à chaque fois avant de passer aux doigts suivants.

Commencez par **Kanishtha Mudra** : • les auriculaires se touchent
Puis, **Anamika Mudra** : • les annulaires se touchent

Madhyama Mudra : • les majeurs se touchent
Tarjani Mudra : • les index se touchent
Angushtha Mudra : • les pouces se touchent
Terminez par **Hakini Mudra** : • tous les doigts se touchent bout à bout et formant une sphère comme si on tenait un ballon entre les mains.

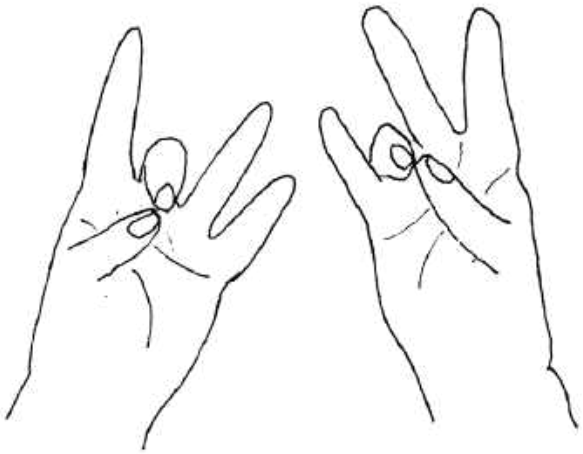


Les effets de soulagement se feront sentir de la base de la colonne vertébrale jusqu'aux cervicales.

Mudra si vous avez froid

Marma Mudra

(le sceau des points d'énergie dans les articulations)



Le geste

Main gauche

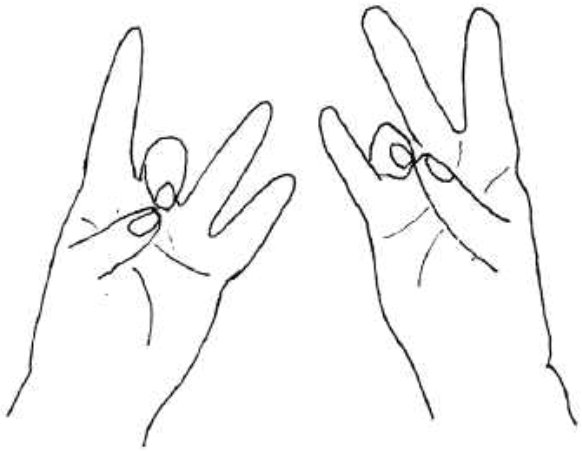
• Placez le bout du pouce et le bout du majeur ensemble, tous les autres doigts sont étendus ; *Main droite*

• Pouce et annulaire se touchent, les autres doigts sont étendus.

Cette Mudra réchauffe les mains et les pieds. Elle porte l'énergie vers les extrémités et est aussi utile pour mobiliser les articulations.

En cure si nécessaire, terminez par **Prana Mudra**. Associez les deux Mudra, pour vous réchauffer quand un coup de froid dû à la fatigue se présente.

Linga Mudra (le geste de la puissance)



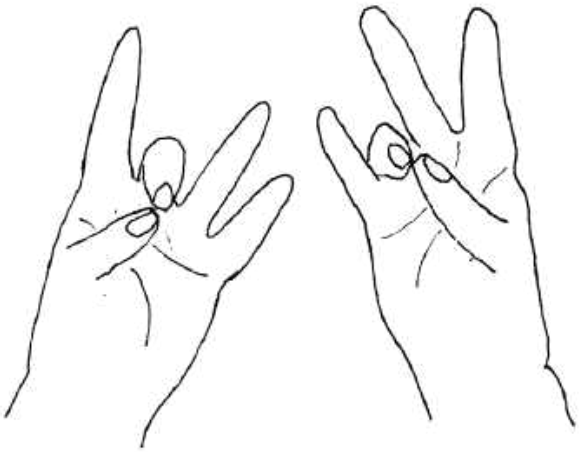
Le geste

• Placez les mains sur le devant de l'abdomen ;
• Entrelacez les doigts en mettant le pouce droit par-dessus le pouce gauche ; • Levez le pouce gauche et encerclez-le avec le pouce et l'index de la main droite ; • Exercez une légère pression des paumes de mains l'une sur l'autre ;
• Laissez le pouce gauche bien élancé vers le ciel, loin des paumes de mains.

Pour créer de la chaleur dans le corps, vous pouvez placer les mains ainsi jointes devant le plexus solaire.

Linga Mudra stimule le système immunitaire. Cette Mudra est également efficace dans les cas de rhume, de grippe… Elle soulage également la sinusite et la rhinite.

Shivalingam Mudra (le geste de l'union divine du masculin et du féminin)



Le geste

• Vous pouvez placer la main gauche et déposer fermement le poing droit dessus ; • La main gauche reçoit le poing droit avec le pouce levé vers le haut ;
• Les mains se placent devant l'abdomen ou mieux devant le plexus solaire ; • Les coudes sont légèrement écartés du corps.

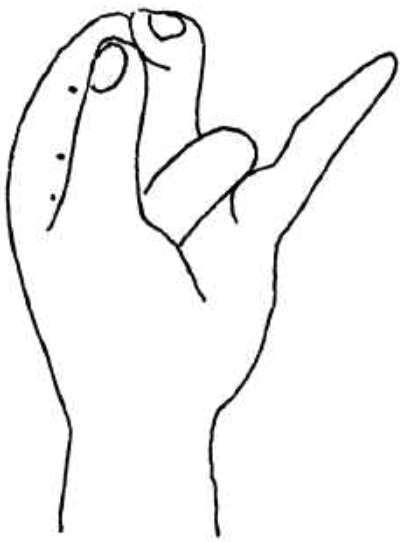
Cette Mudra est surnommée « la force créatrice sacrée ».

Cette Mudra ouvre la respiration dans le plexus solaire et la poitrine. Cela permet d'ouvrir la cage thoracique.

Shivalingam Mudra agit comme un coup de « chaleur » ou un coup de « piston ».

Mudra si vous avez mal à la tête

Mahasirsha Mudra (le grand geste de la tête)



Le geste

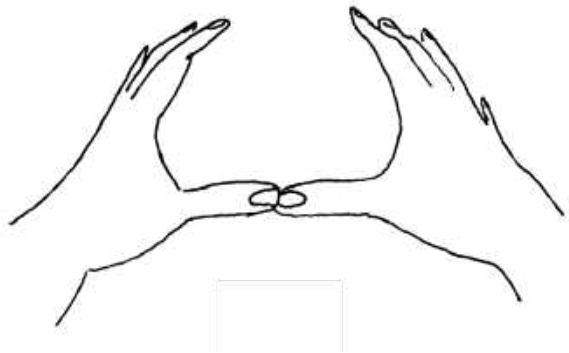
• L'annulaire est planté dans le centre de la paume et le petit doigt est étendu ; • Réunissez les extrémités du pouce, de l'index et du majeur ;
• Les mains se placent sur les cuisses ou les genoux.

Cette Mudra, surnommée « Grande Mudra de la tête », amène l'énergie vers le bas, loin de la tête et donne une sensation de plus grande légèreté dans la tête.

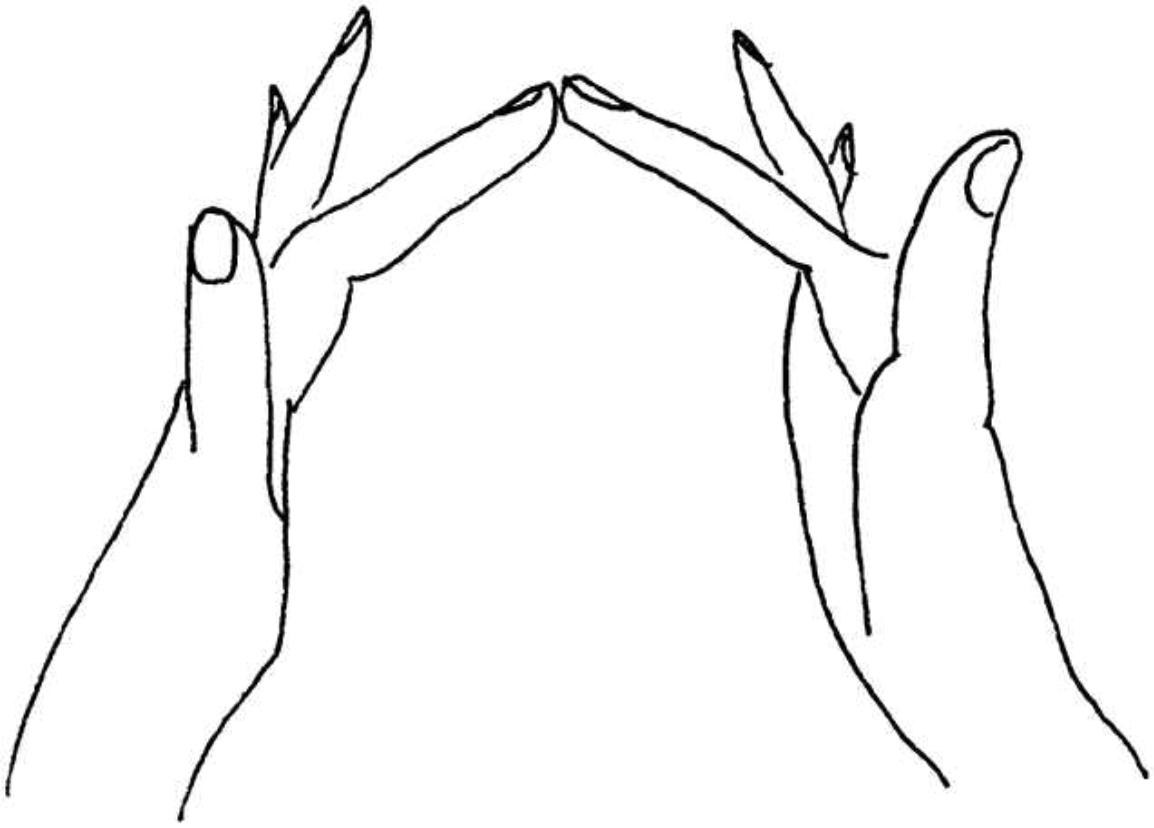
Rituel anti mal de tête

Cet enchaînement de Mudra fait descendre les mouvements d'énergie trop actifs dans la tête vers le bas du corps, lentement à la manière d'un ascenseur qui s'arrête sur chaque palier d'un édifice.

Commencez par **Angushtha Mudra** : • les pouces se touchent ;
• faites quelques respirations et observez un léger dégagement dans la tête ;

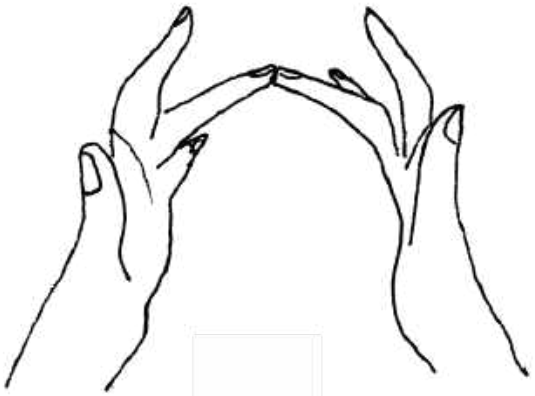


Tarjani Mudra :

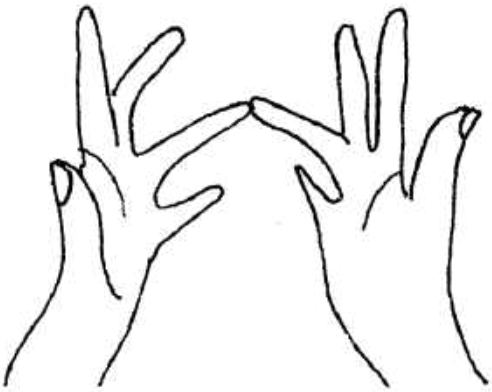


• les index se touchent ;

• faites quelques respirations et observez que le dégagement dans la tête s'accentue, le haut de la poitrine ou du dos se dégage également ;

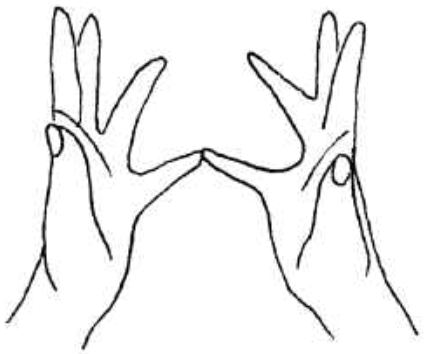


Madhyama Mudra : • les majeurs se touchent ;
• faites quelques respirations et observez que le dégagement dans la tête se poursuit, le centre de la poitrine ou le milieu du dos se dégage également ;
Anamika Mudra : • les annulaires se touchent ;
• faites quelques respirations et observez que le dégagement dans la tête continue, toute la cage thoracique est de plus en plus dégagée ;



Kanishtha Mudra : • les auriculaires se touchent ;
• faites quelques respirations et observez que le mouvement de la respiration descend et entraîne avec lui le mouvement

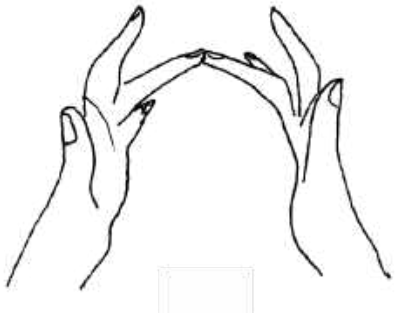
d’énergie, cela soulage le mal de tête rapidement.



Mudra si vous avez mal au cœur

Par exemple :
J'ai du mal à digérer, j'ai mangé trop vite, je n'ai pas pris le temps de mâcher, J'ai le mal des transports, dans la voiture, le train, l'avion, le bateau.
J'ai été incommodé par une odeur.
Je suis stressé, j'ai peur.

Madhyama Mudra (le geste du feu digestif)

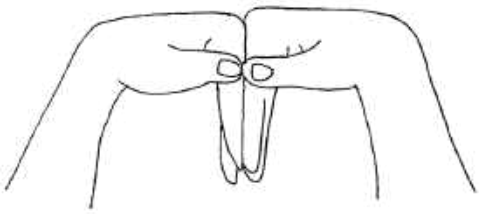


Le geste

• Les majeurs se touchent bout à bout et les autres doigts peuvent être repliés sans se toucher.

Cette Mudra stimule l'ensemble du système digestif : foie, vésicule biliaire, pancréas, estomac.

Adhomukha Mudra (le geste qui active le feu)

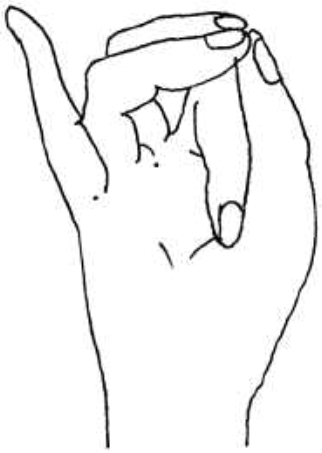


Le geste

- Le dos des doigts se touchent et sont dirigés vers le sol ;
- Les pouces pointent vers le nombril.

Adhomukha Mudra active notre **Feu** intérieur.
Il stimule la digestion et aide à éliminer des toxines responsables des
« indigestions », de tout ce qui est mal digéré.

Apana Vayu Mudra (le geste qui sauve)



Le geste

• Repliez l'index jusqu'au thénar du pouce puis le majeur et l'annulaire rejoignent le pouce ;

• L'auriculaire reste tendu ;

• Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux, paumes de mains tournées vers le ciel.

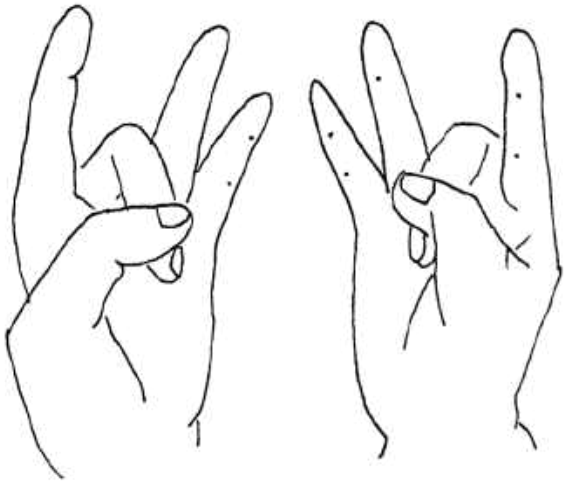
Il est important de maintenir une légère pression sur l'index pour qu'il ne perde pas le contact avec la base du pouce.

Vous pouvez retrouver cette Mudra dans le chapitre « Mudra pour un premier soin de secours » : qui dit mal « au cœur », dit cœur et bien sûr, digestion.

Mudra si vous avez mal aux oreilles

Par exemple, à cause du vent, de la pression dans l'avion, au décollage ou à l'atterrissage… ou des maux d'oreilles divers.

Shunya Mudra (le sceau du ciel)



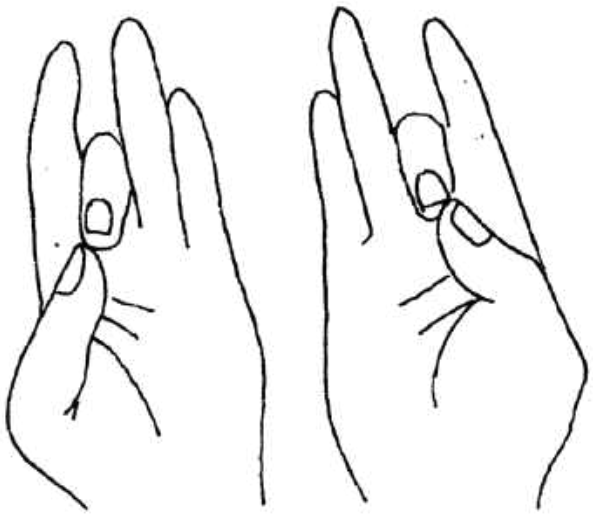
Le geste

• Pliez le majeur de chaque main, jusqu'à ce qu'il touche le thénar du pouce et appuyez légèrement le pouce sur la première phalange du majeur pour qu'il ne perde pas contact avec la base du pouce ;
• Les autres doigts sont tendus mais non rigides.

Cette Mudra est idéale pour tous types de problèmes d'oreilles. C'est aussi un geste pour mieux écouter sa voix intérieure.
Pour augmenter son efficacité, il faut ajouter à la pratique de **Shunya Mudra Akasha Mudra**.

Akasha Mudra (le sceau pour toucher le vide)

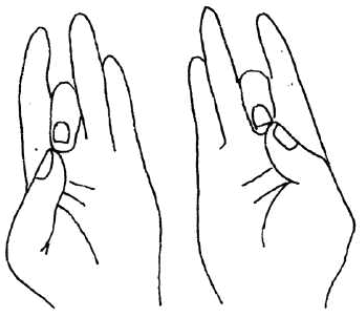
Pour mettre en équilibre les qualités de l'élément **Espace** ou **Éther** dont dépendent les oreilles. Sans espace, pas de son.



Le geste

• Repliez le majeur et touchez le bout du pouce ;
• Sentez le contact énergétique entre les deux ;
• Les mains se reposent sur les cuisses ou les genoux, paumes de main tournées vers le ciel.

Terminez par **Prana Mudra**, le pansement énergétique. Cela préserve plus longtemps les bienfaits de la pratique. **Prana Mudra**, active le flux d'énergie qui circule dans le corps à la façon d'une dynamo. Force et énergie nouvelles sont au rendez-vous.

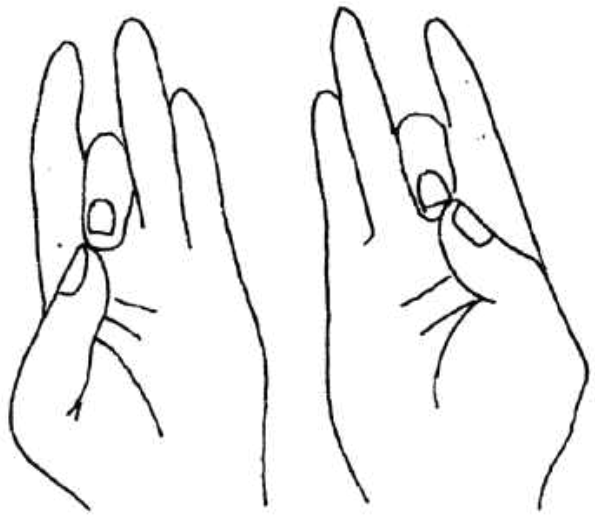


Mudra si vous avez mal au ventre

Constipation, diarrhée, ballonnements, crampes abdominales, règles douloureuses…

CONSTIPATION

Apanayana Mudra (le véhicule de l'élimination)



Le geste

• Placez le majeur et l'annulaire par-dessus le pouce, les autres doigts restent étendus ; • Ou encore fermez le poing sur le pouce et ensuite étendez l'index et l'auriculaire ; • Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux.

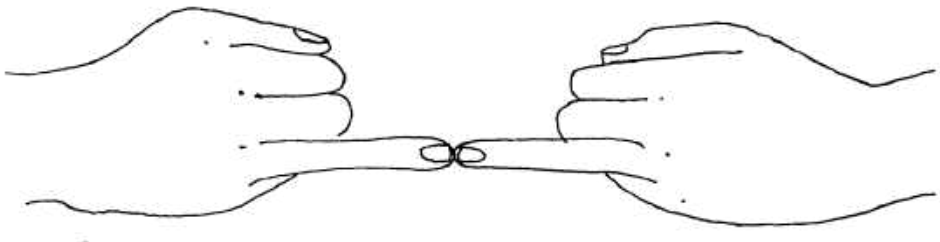
Apanayana Mudra apaise l'élément **Feu**, le pouce étant sous les majeurs et les annulaires respectivement responsables de l'**Espace** et de la **Terre**. L'élément **Feu** peut provoquer des problèmes de côlon irritable qui provoque en alternance des diarrhées et ensuite de la constipation, des crampes.

Cette Mudra allonge l'expiration et permet à la respiration de descendre vers l'abdomen massant doucement les organes internes. Ce geste aide à réduire le stress.

Apanayana Mudra est utile pour soulager les douleurs dans les cas d'irritation du côlon et les crampes abdominales.

DIARRHÉE

Anamika Mudra (le geste des annulaires)

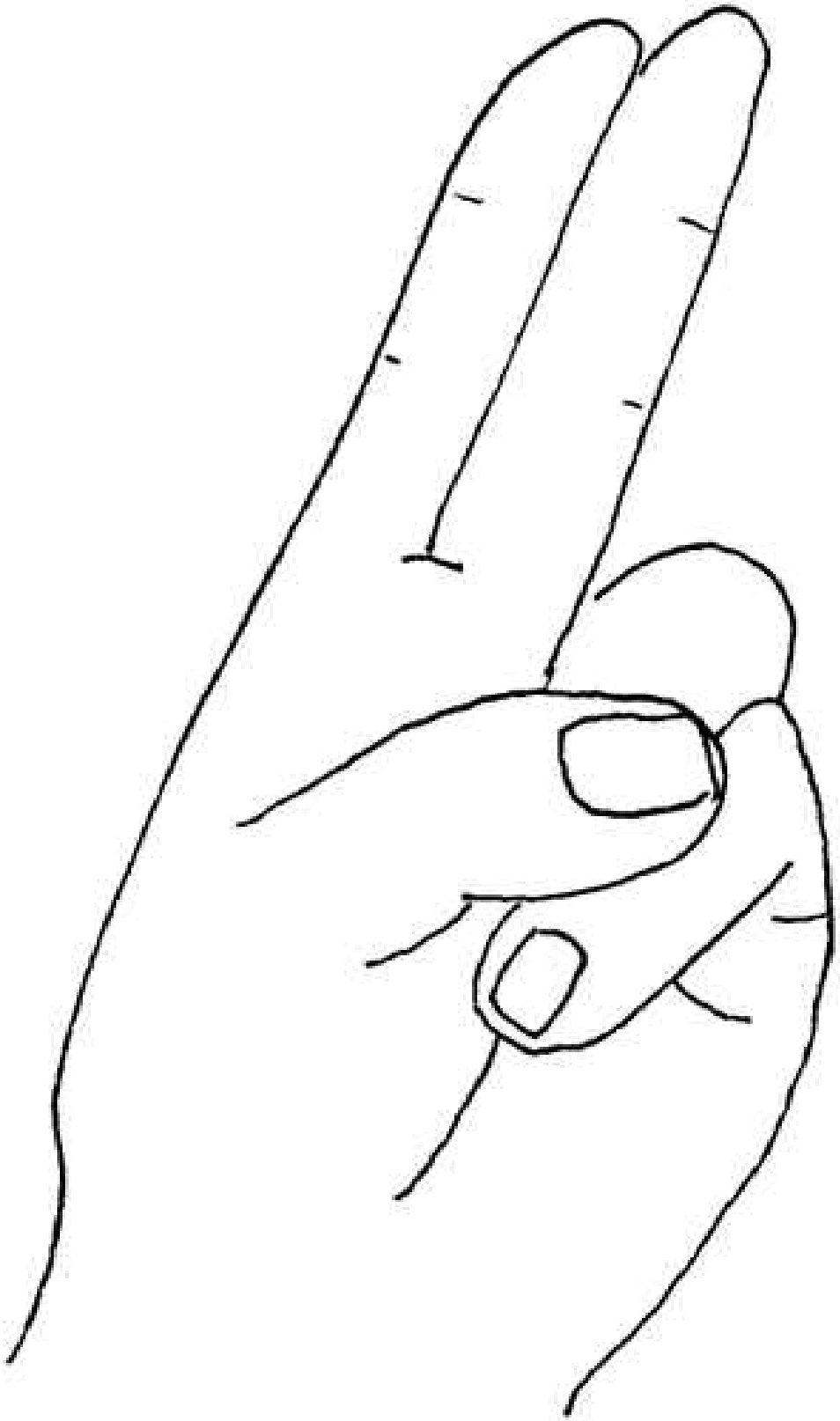


Le geste

• Réunissez les extrémités des annulaires en sentant bien le contact énergétique ; • Les autres doigts peuvent rester repliés ou être très étendus sans se toucher.

Cette Mudra emmène l'énergie non seulement dans le bas du dos, mais dans toute la zone délimitée par le 2e centre d'énergie : le ventre et les hanches. Comme une énergie intelligente, elle va cibler le déséquilibre.

Vrikka Mudra (le geste pour les reins)



Le geste

• L'auriculaire et l'annuaire se placent à la base du pouce ;
• Le pouce appuie sur les deux doigts pour les maintenir bien en place ; • Ne confondez pas le geste avec **Prana Mudra**.

Vrikka Mudra est aussi connue aussi sous le nom de Mudra pour les reins. Elle agit sur l'eau dans le corps et réabsorbe l'eau dans l'intestin pour réduire les effets la diarrhée.

BALLONNEMENTS

Apana Mudra

(le geste qui favorise l'élimination)



Le geste

• Réunissez les extrémités du pouce, du majeur et de l'annulaire ;
• Les autres doigts restent étendus et détendus ;
• Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux.

Apana Mudra active l'élimination des toxines et des déchets à l'extérieur du corps.

Vayu Mudra (le geste de la rivière de sérénité)



Le geste

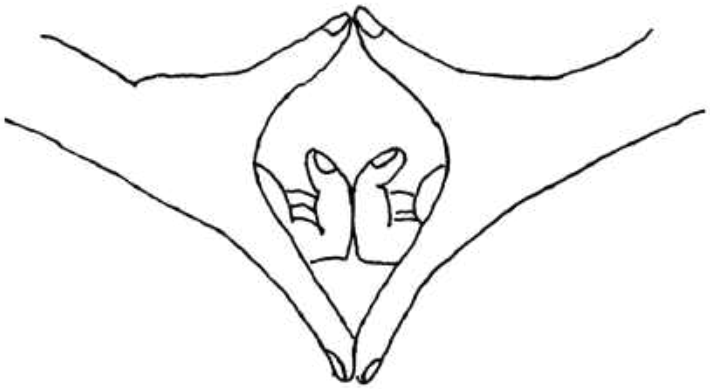
• L'index se pose sur la base du pouce ;
• Le pouce appuie sur l'index.

Vayu Mudra est très utile pour libérer les vents et l'excès des gaz dans le corps qui causent de la douleur. Parfois, elle provoque également des bâillements et des rots pour libérer l'excès d'élément **Air** dans le corps. Elle peut être très utile pour tous les problèmes digestifs. Il ne faut pas oublier que les

ballonnements sont causés par une mauvaise digestion et cela forme des gaz dans les intestins.

SYNDROME MENSTRUEL/CRAMPES ABDOMINALES

Yoni Mudra (le geste de la source)



Le geste

• Gardez les pouces et les index en contact ;

• Repliez tous les autres doigts vers la paume de la main, sans les entrelacer ; • Les mains viennent se déposer près du bas-ventre.

Il existe plusieurs variantes de **Yoni Mudra**. Celle-ci agit plus particulièrement sur les crampes abdominales et toutes les douleurs reliées aux organes reproducteurs féminins.

Les hommes peuvent la pratiquer s'ils sentent que les douleurs abdominales sont reliées à la prostate.

Mudra si vous avez mal à la gorge

Uttarabodhi Mudra (le geste de la source de l'illumination)



Le geste

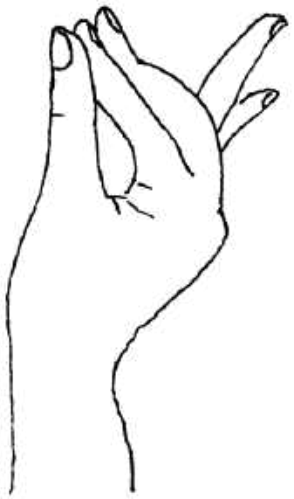
• Placez les mains à la hauteur de l'estomac et du sternum en **Anjali Mudra**, paumes de mains l'une sur l'autre ; • Entrelacez tous les doigts en gardant les index et les pouces pointés et opposés. Les pouces peuvent prendre contact avec le sternum ; • Puis, renversez le geste pour que les index pointent la gorge.

Cette Mudra développe le système immunitaire, aide à mieux respirer et soulage les maux de gorge.

Mudra si vous avez une extinction de voix

Udana Mudra

(le geste de l'expression)



Le geste

- Placez l'index sur le pouce, puis le majeur sur l'index ;
- L'annulaire et l'auriculaire restent étendus et détendus ;
- Les mains se reposent sur les cuisses ou les genoux, paumes de main tournées vers le ciel.

Cette Mudra active l'élément **Espace** qui permet de « se dire », de s'exprimer avec clarté.

Enchaînez avec Shankha Mudra (le sceau de la conque)

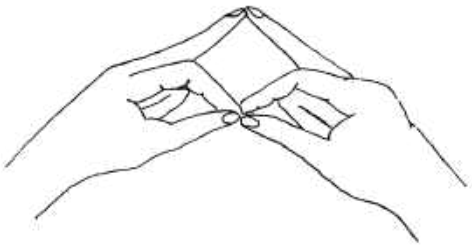


Le geste

- Placez fermement le pouce gauche dans la paume droite ;
- Fermez le poing ;
- Refermez les doigts de la main gauche sur ceux de la main droite ;
- Laissez le pouce droit toucher l'index et le majeur de la main gauche.

Mudra si vous avez des courbatures

Vajra Mudra (le geste du tonnerre)



Le geste

• Placez pouce et index de chacune des mains ensemble pour former un cercle comme **Chin Mudra** ; • Ramenez les mains l'une vers l'autre pour que les pouces et les index de chaque main se touchent ; • Les majeurs étendus se touchent également ;

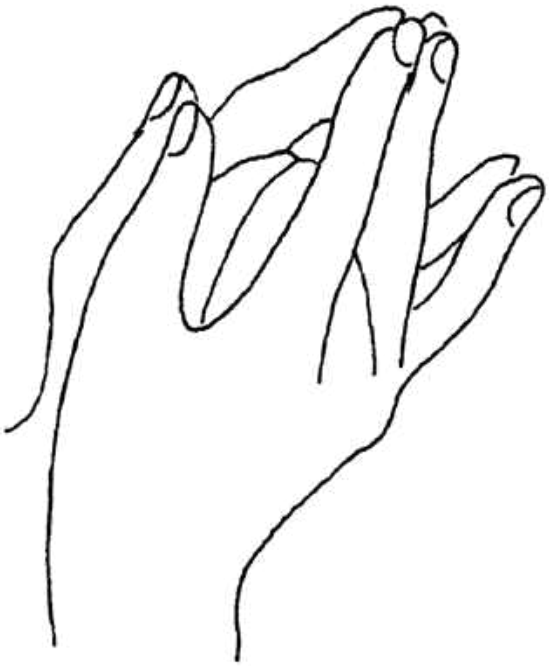
• Les annulaires et les auriculaires sont repliés vers la paume de la main.

Cette Mudra ramène l'énergie vers le centre du corps pour ensuite la diffuser partout aidant à soulager les courbatures et les douleurs chroniques.

Mudra si vous avez mal à la mâchoire à force de l’avoir trop serrée

Muladhara Chakra Mudra (le geste de la base)

Vous retrouverez **Muladhara Chakra Mudra** dans « Mudra pour retrouver son équilibre » page…



Le geste

• Les majeurs sont repliés à la deuxième jointure, auriculaires, annulaires et index sont droits et se touchent sur le bout des doigts ; • Les pouces sont côte à côte et viennent se poser sur les index ;

• Puis la Mudra se fait en face avec les doigts dirigés vers le ciel ou les mains se posent sur les genoux ; • À vous de choisir la meilleure position.

Muladhara Chakra Mudra remet délicatement à leur place les os du bassin s'ils ont dévié ou bougé de leur position initiale. Os du bassin et mâchoires sont liées énergétiquement, (un petit secret des sages-femmes). Cette Mudra aidera donc à desserer les mâchoires.

Mudra si vous avez le nez qui coule

Shankha Mudra

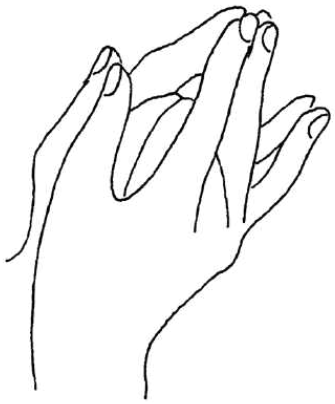


Le geste

• Placez le pouce gauche dans la paume droite et fermer le poing ;
• Refermez les doigts de la main gauche sur ceux de la main droite ;
• Laissez le pouce droit toucher l'index et le majeur de la main gauche.

Cette Mudra ressemble à un coquillage : en sanskrit, « *Shankha* » veut dire conque. Dans les temps anciens, les sages racontaient qu'en soufflant dans un coquillage, on pouvait envoyer des bonnes vibrations dans l'espace et guérir.

Varuna Mudra (le sceau du dieu des eaux)



Le geste

• Appuyez l'auriculaire de la main droite sur la base du pouce et portez le pouce droit sur ce doigt ;

• Placez la main gauche en dessous de la main droite et mettez le pouce gauche sur le pouce droit afin de maintenir pouce et auriculaire de la main droite bien en place ;

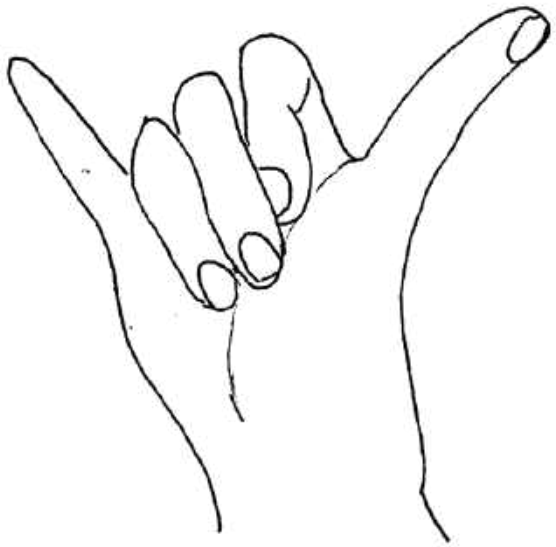
• Les autres doigts de la main droite sont étendus, alors que ceux de la main gauche entourent avec délicatesse la main droite comme pour tenir quelque chose de précieux.

En cure
3 fois par jour pendant 45 minutes, à petites doses, suivie de **Prana Mudra** pour quelques minutes.

Varuna Mudra doit être pratiquée quand un excès de mucus est présent dans l'organisme comme pendant un rhume ou une grippe, ou encore en période d'allergies. **Varuna Mudra** aide à équilibrer les liquides dans le corps. Cette Mudra est utile dans tous les cas, autant dans les excès de liquide comme dans les conditions de sécheresse du corps.

Mudra si vous avez le nez et les yeux qui grattent

Bhuchari Mudra (le geste d'observer le vide)



Le geste

• Installez-vous confortablement en posture assise ; • Fermez les yeux et détendez votre corps tout entier ; • Respirez lentement et profondément ;

• Puis, lentement, entrouvrez les yeux ;

• Levez la main droite à hauteur du visage

- o index, majeur et annulaire se replient vers la paume,
- o pouce et auriculaire restent étendus,
- o le pouce touche la lèvre supérieure

• Portez le regard sur le bout du petit doigt intensivement o sans cligner des yeux si c'est possible,

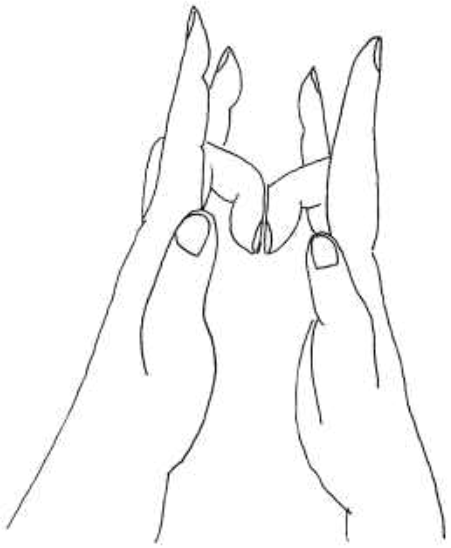
- o Maintenez une attention continuelle sur le petit doigt.

Physiquement, cette Mudra tonifie les muscles du cou et des yeux. Elle enlève la fatigue oculaire, dégage les sinus et nettoie les canaux lacrymaux.

Mudra si vous avez un rhume avec des difficultés à respirer

Madhyama Svara Pranayama Mudra

(le geste de l'ouverture des bronches)

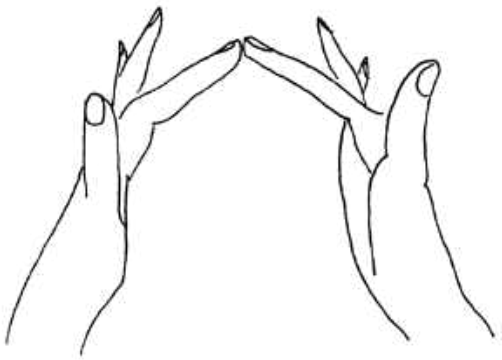


Le geste

• Les majeurs sont repliés de sorte que les ongles se touchent, les autres doigts sont étendus vers le ciel et les mains éloignées l'une de l'autre grâce à l'espace créé par la position des majeurs.

Cette Mudra crée une ouverture dans les bronches, active la respiration à travers les poumons augmentant ainsi la capacité pulmonaire. **Madhyama Svara Pranayama Mudra** est un geste pour ouvrir la cage thoracique. Le mouvement rythmique de la respiration masse tout en douceur les muscles utilisés dans la respiration, les libérant de tensions parfois profondes.

Tarjani Mudra (le geste des index)



Le geste

- Les bouts des index sont en contact.

Ce geste apporte ouverture et clarté, donne de l'énergie, active la respiration dans le haut de la poitrine et la cage thoracique donnant une impression de dégagement des voies respiratoires.



Mudra si vous êtes en jet lag

Prithivi Mudra (le geste de la Terre et de l'enracinement)

Pour le décalage horaire, ces moments où on a l'impression d'être dése-quilibré(e), déraciné(e), ou on rêve de se brancher sur une prise de terre (!) **Prithivi Mudra** est fortement recommandé, testé et approuvé.

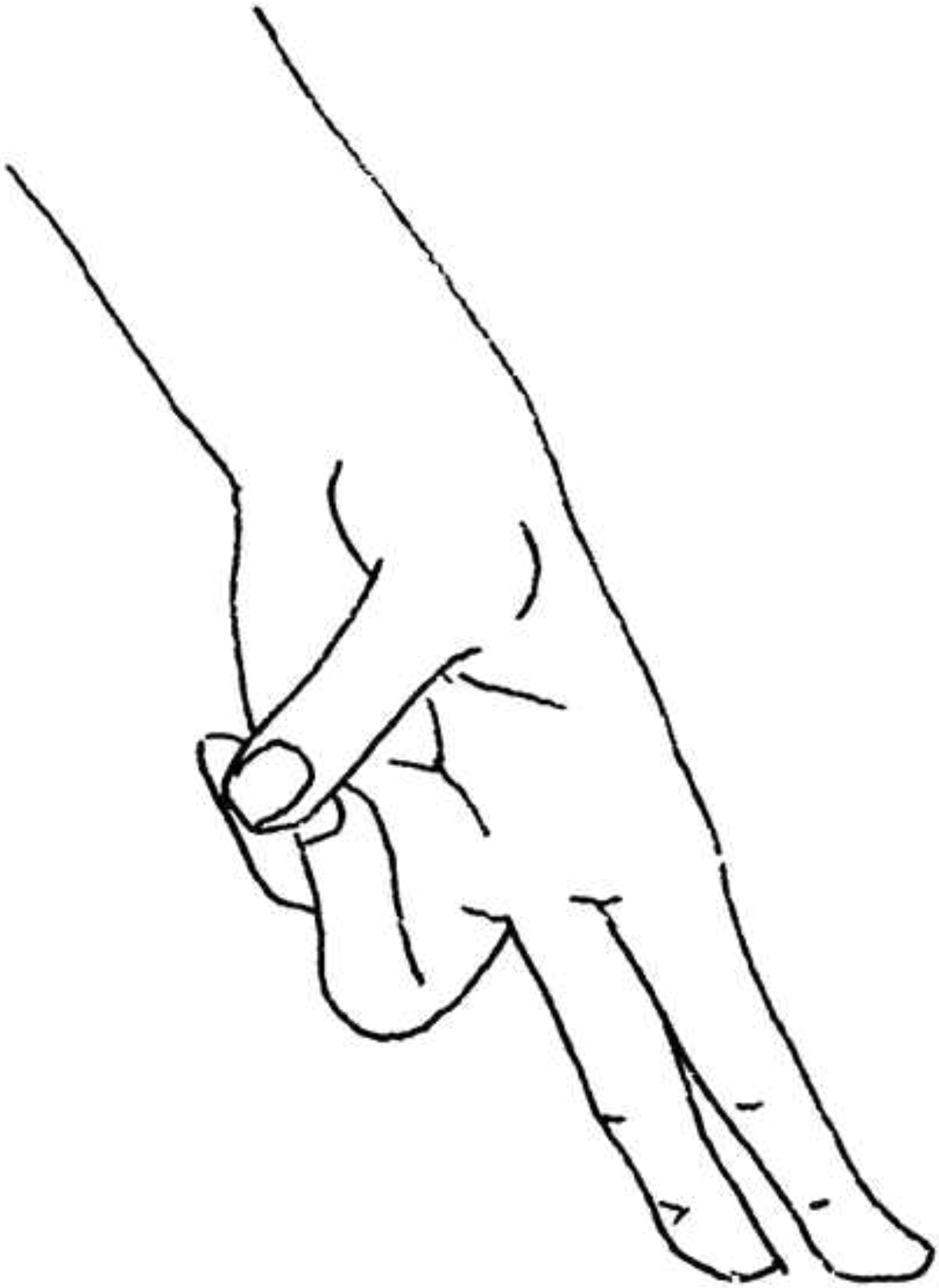
Le geste

• Pressez légèrement le pouce et l'annulaire l'un contre l'autre, les autres doigts restent tendus mais souples ; • Mettez les mains sur les cuisses ou les genoux.



Pour renforcer l'effet de la Mudra, marchez pieds nus, même dans votre chambre d'hôtel, sur une pelouse, dans un parc…
Prithivi Mudra est détaillé ici dans le chapitre « Mudra pour se retrouver en équilibre ».

Bhu Mudra (le geste pour prendre la Terre à témoin)

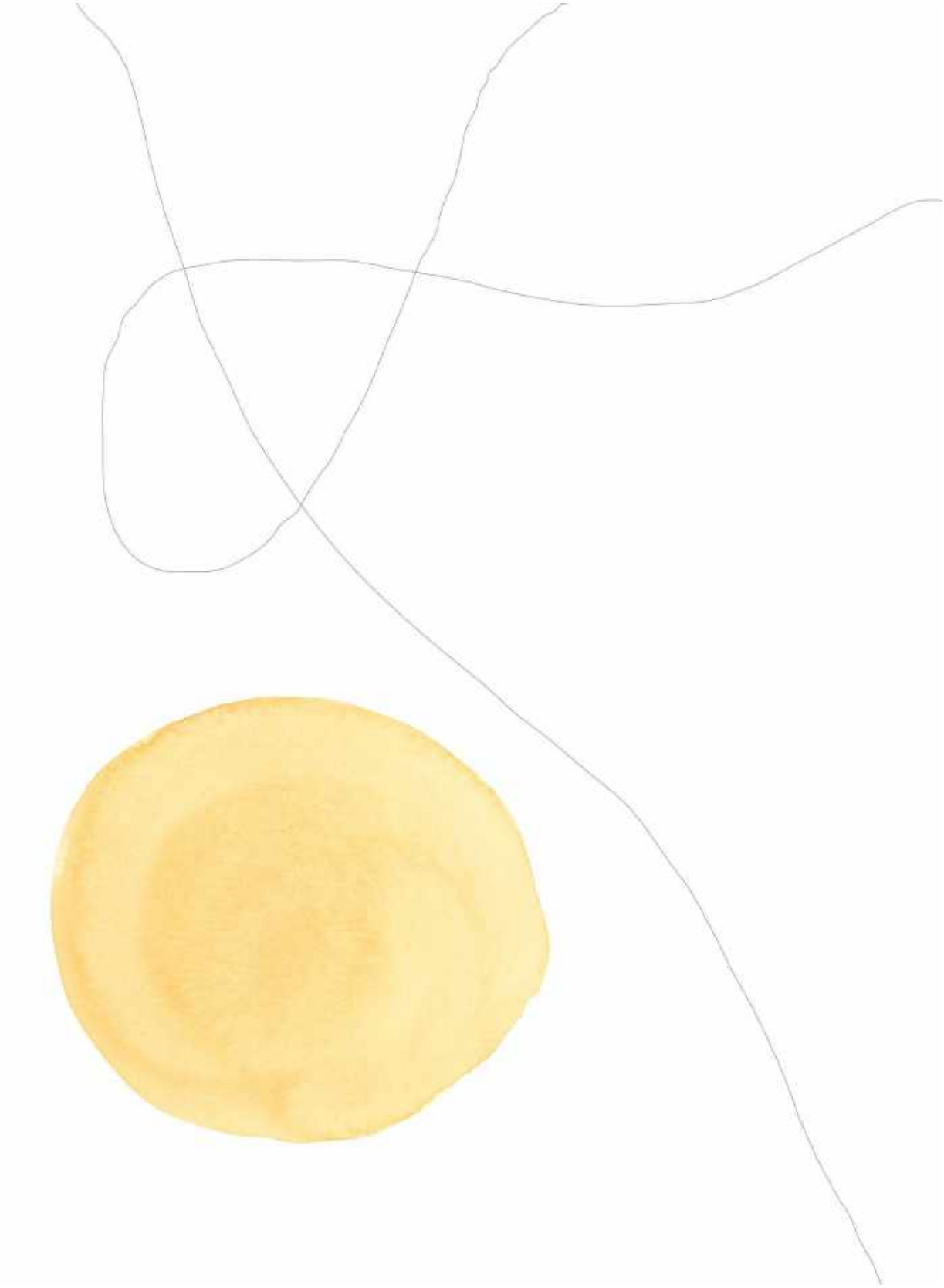


Le geste

• Cette Mudra se fait avec les deux mains ;

• Repliez auriculaires, annulaires vers la paume de la main tandis que les index et les pouces restent étendus et pointés ; • Les bras sont chaque côté du corps, les index et les majeurs pointent vers le sol.

Les index et les majeurs pointent la terre comme pour lancer une ancre. Ces doigts représentent les éléments **Air** et **Espace**. En se dirigeant ainsi vers le sol c'est comme si on posait vraiment sur le « nouveau » sol réduisant ainsi les effets de décalage horaire lors de voyage.

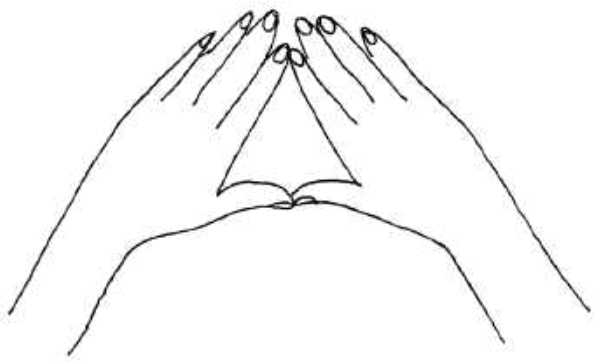


Mudra
à faire n'importe quand pour rendre la vie plus belle



Mudra pour allumer la lumière intérieure quand l'hiver éteint le soleil

Trimurti Mudra (le geste de la trinité)



Le geste

• Les pouces et les index se touchent et forment un triangle ; • Levez les bras devant vous et imaginez que le soleil passe à travers le triangle pour venir nourrir le plexus solaire et mettre de la lumière dans votre vie ; • Visualisez le soleil dans le triangle formé par vos doigts ; • Gardez la position pendant quelques respirations ; • Placez ensuite les mains sur le plexus solaire.

Petit rituel, cette Mudra peut aussi être pratiquée en mouvement : • À partir d'**Anjali Mudra**, les mains jointes ; • Ouvrez-les comme si elles étaient un livre, c'est le livre de votre vie ; • Tournez les mains de sorte que les doigts pointent vers le corps ; • Continuez de tourner, les pouces et les index forment un triangle ; • Visualisez le soleil dans le triangle formé par les doigts ; • Gardez la position pendant quelques respirations ; • Placez ensuite les mains sur le plexus solaire.

Rituel Padma Namaskara Mudra

La tradition yogique compare l'humain à une fleur de lotus.
La fleur de lotus s'enracine dans l'élément **Terre**.
Elle dresse sa tige dans l'élément **Eau**.
Elle s'élève vers l'élément **Feu**.
Elle épanouit ses pétales dans l'élément **Air**.
Elle s'ouvre vers le ciel, l'élément **Éther**.

De même qu'une plante a besoin de terre, d'eau, de chaleur, d'air et d'espace pour vivre, de même tout être humain a besoin de chacun de ces éléments fondamentaux pour vivre.
Comme la fleur de lotus qui croît dans la vase et s'élève pure et d'une incomparable beauté vers la lumière, la véritable nature de l'être humain est pure et rayonnante.

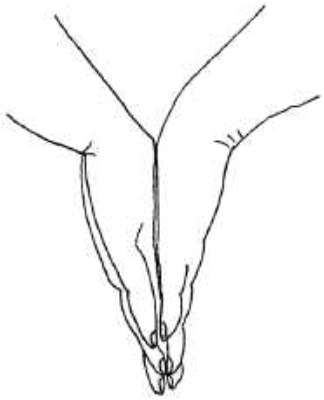
Padma veut dire lotus en sanskrit.

Padma Namaskara Mudra est un pèlerinage à travers les chakras, ces merveilleux centres d'énergie dans un enchaînement de Mudra qui forme un ballet élégant, évocateur de puissance, de conscience et de présence… Chacun de ces gestes évoquent les qualités des éléments de la **Terre**, de l'**Eau**, du **Feu**, de l'**Air** et de **l'Espace**…

On commence par le bout des doigts qui touchent au sol devant soi et au fur et à mesure, on progresse sur le devant du corps en levant les mains et les bras de plus en plus jusqu'à ce que **Padma Mudra** s'élève au front et à **Ananta Mudra**, les bras sont au-dessous de la tête.

Anjali Bhumi Mudra

Salutation et respect à la Terre



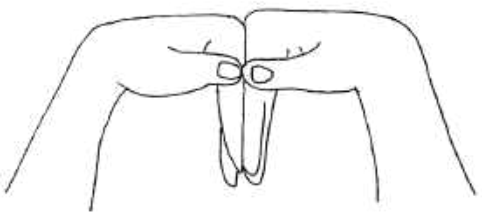
Le geste

• Le dos des mains se touchent et les bras se rapprochent.

Ouverture… Purification… Libération

Adhomukha Mudra

Salutation et respect au Feu intérieur



Le geste

- Le dos des doigts se touchent.
- Les pouces sont face au nombril.

Inspiration…
Compréhension…
Confiance…

Purna Hridaya Mudra

Salutation et respect à l'Espace sacré du cœur



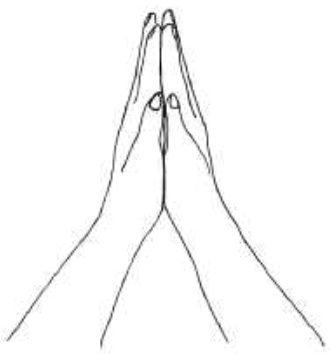
Le geste

• Les doigts forment un cœur.

Accueil…
Compréhension…
Compassion…

Anjali Mudra

Salutation et respect au maître intérieur



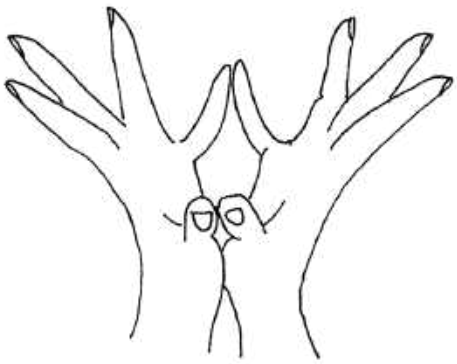
Le geste

• Les paumes de mains se déposent l'une sur l'autre.

Harmonie…
Calme…
Silence…

Padma Mudra

Salutation et respect à l'espace sacré du cœur



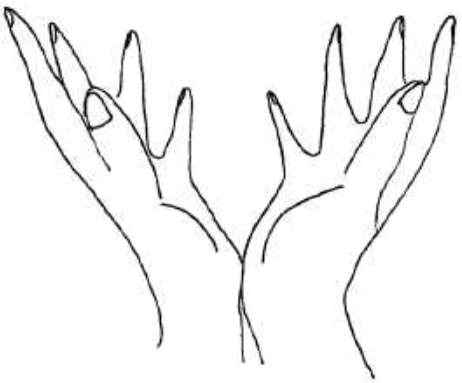
Le geste

- Pouces et auriculaires se touchent;
- Les autres doigts s'ouvrent.

Silence…
Sérénité…
Gratitude…

Ananta Mudra

Salutation et respect à la conscience



Le geste

• Tous les doigts s'ouvrent comme les pétales d'une fleur.
• Les poignets se touchent.

Sérénité…
Béatitude…
Félicité…

Puis, on redescend pour un retour à la source.

Ananta Mudra…

Le geste

• Au-dessus de la tête… pour percevoir l'Unité de la Conscience…

Padma Mudra…

Le geste

• Au front… pour illuminer l'esprit et le cœur des pensées et des sentiments les plus élevés…

Anjali Mudra…

Le geste

• À la gorge… pour exprimer sa vérité la plus essentielle…

Purna Hridaya Mudra…

Le geste

• Au centre de la poitrine… au cœur… pour agir avec conscience et présence…

Adhomukha Mudra…

Le geste

• Au nombril… au plexus solaire… pour rayonner force tranquille…

Confiance…

Anjali Bhumi Mudra

Le geste

• Le dos des mains se touchent et les bras se rapprochent.

Ouverture…
Purification…
Libération

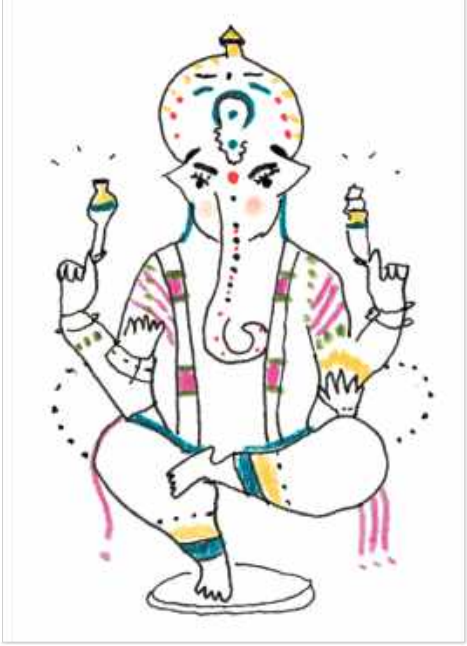




LES MUDRA ET LES DIVINITÉS

En Inde, les divinités représentent des forces à l'intérieur de nous.
Certaines Mudra portent le nom de ces forces.
En les pratiquant tout en ayant une pensée pour eux, on active cette force.

Par exemple : **Agni** Mudra, le dieu du feu **Brahma** Mudra, active le dieu de la création **Ganesha** Mudra, le dieu qui enlève les obstacles **Kaleswara** Mudra, la maîtresse du temps **Kali** Mudra, la déesse qui libère des peurs et des doutes **Kubera** Mudra, le dieu de l'abondance et de la richesse **Lakshmi** Mudra, la déesse de la bonne fortune, de la richesse, de la grâce **Matangi** Mudra, le gardien de l'harmonie intérieur **Rudra** Mudra, le dieu de la tempête **Shakti** Mudra, la déesse de l'énergie créatrice **ShanMukha** Mudra, le gardien des 5 sens et du mental **Surya** Mudra, le dieu du soleil



Om Gam Ganapataye Namaha !

Profondes et respectueuses salutations à Ganesha semence de Sagesse et de Lumière présente en chacun de nous, force tranquille qui permet de balayer
tous les obstacles sur notre chemin.

RESPECTS ET PROFONDE GRATITUDE

pour les maîtres de Sagesse, les Maîtres de Yoga et la lignée des Maîtres qui nous ont enseigné.

Nous leur rendons hommage
pour la clarté, la puissance et la profondeur de leur enseignement.

Ils ont partagé si ouvertement leur passion et leur connaissance.

Puissent ces quelques pages
vous rapprocher davantage de leur enseignement et de leur sagesse.
Puissiez-vous en recevoir les bienfaits et en profiter pleinement dans le cheminement qui est vôtre.

C’est la grâce que nous souhaitons à chacun de vous.

Que la Paix du Cœur vous accompagne.

Juliette Dumas et Locana Sansregret

Index des Mudra

Abhaya Hridaya Mudra 54, 55
Abhaya Mudra 79
Adho Merudanda Mudra 158
Adhomukha Mudra 167, 188, 191
Ahamkara Mudra 124
Akasha Mudra 169, 170
Anamika Mudra 161, 166, 172
Ananta Mudra 190
Ananta Prajna Mudra 67, 68
angushtha Mudra 161, 165
Anjali Bhumi Mudra 188, 191
Anjali Mudra 40, 41, 42, 54, 56, 69, 70, 77, 84, 155, 189, 190
Anudandi Mudra 158
Anushana Mudra 64, 65
Apana Mudra 47, 173
Apana Vayu Mudra 157, 168
Apanayana Mudra 17
Ashva Ratna Mudra 126
Bhairava Mudra 98
Bhramara Mudra 110
Bhu Mudra 43, 183
Bhuchari Mudra 181
Bhumi Mudra 78

Budhi Mudra 44
Chakra Mudra 70, 71
Chakra Ratna Mudra 104
Chin Mudra 24, 25, 45
Dharma Chakra Mudra 129
Ganapa Mudra 147
Ganesha Mudra 77
Garuda Mudra 62
Granthita Mudra 132
Hakini Mudra 90, 161
Hansi Mudra 85
Hridayaya Mudra 38
Jnana Mudra 25
Kaleswara Mudra 69
Kali Mudra 144
Kanishtha Mudra 20, 137, 161, 166
Kapithaka Mudra 63, 64
Kilaka Mudra 55
Kshepana Mudra 102
Kubera Mudra 65, 66
Kurma Mudra 113
Linga Mudra 162
Madhyama Mudra 45, 161, 165, 167
Madhyama Svara Pranayama Mudra 182
Mahasirsha Mudra 164
Marma Mudra 162
Matangi Mudra 145

Matsya Mudra 112
Merudanda Mudra 159
Mudgaram Mudra 123
Mukula Mudra 154
Muladhara Chakra Mudra 21, 92, 178
Murti Mudra 138
Mushti Mudra 96
Naga Mudra 121
Nidra Mudra 50
Nirvana Mudra 133
Padma Mudra 189
Padma Namaskara Mudra 187
Parivartan Mudra 52
Prana Mudra 47, 118, 153, 162, 170
Pranidhana Mudra 135
Prithivi Mudra 44, 91, 183
Purna Hridaya Mudra 97, 188, 191
Pushan Mudra 48
Rudra Mudra 116
Sahadja Shanka Mudra 122
Sakshi Mudra 107
Samputa Mudra 39
Sankalpa Mudra 39
Shakti Mudra 51
Shakti Prana Mudra 41
Shakyamuni Mudra 86
Shankha Mudra 176

Shankhavarta Mudra 103
Shivalingam Mudra 163
Shunya Mudra 169
Sopana Svarga Mudra 84
Sri Hridaya Mudra 50
Surya Mudra 117
Talahridaya Mudra 108
tarjani Mudra 161, 165, 182
Tarjani Mudra 182
Trimurti Mudra 186
Udana Mudra 46, 48, 176
Urdhwa Merudanda Mudra 160
Ushas Mudra 22, 141, 156
Uttarabodhi Mudra 175
Vaikhara Mudra 76
Vajra Mudra 177
Vajrapradama Mudra 81
Varuna Mudra 180
Vayu Mudra 139, 173
Vishnukavaca Mudra 57
Vrikka Mudra 172
Vyana Mudra 47, 128
Yoni Mudra 174

Index des maux

Accepter (ce qu'on n'a pas du tout envie d'accepter) 126-131
Adapter en toutes circonstances, s' 110-114
Angoisses nocturnes, calmer les 54-58
Anti-stress 137-142
Avancer 132-136
Ballonnements 173
Colère, apaiser la 94-100
Confiance, renforcer sa 120-125
Courbatures 177
Crampes abdominales 174
Cultiver sa joie 62
Débloquer ce qui coince 132-136
Diarrhée 172
Dos, bas du 158
Dos, haut du 160
Dos, mal aux 158
Dos, milieu du 159
Dos, rituel bien-être du 161
Douleur là où elle se trouve 154
Enfant agité 20
Equilibre, retrouver son 88-93
Equilibrer l'organisme 155
Faire peur à ses peurs 73-82

Fatigue, endormir la 115-119
Froid 162-163
Gérer et apaiser les états émotionnels 61
Gorge, mal à la 175
Jet lag 183
Lâcher (l'affaire) 126-131
Lumière intérieure 186
Mâchoire, mal à la 178
Mal au cœur 167
Mal de dos 21
Maux du quotidien, soulager les petits 151-183
Nez qui coule 179
Nez qui gratte 181
Optimiser son énergie 67
Oreilles, mal aux 169
Pardonner 101-105
Patient, pour être plus 106-109
Pensées négatives 143-148
Positif, donner du 143-148
Premier soin de secours 157
Respirer, difficultés à 182
Rhume 182
Routine du matin 38-43
Routine pour activer les éléments Terre, Eau, Feu, Air, Espace 44-46
Routine pour équilibrer les mouvements d'énergie tout au long de la journée 47-49

Santé en général 153
Sauvetage 157
Sommeil 50
Stress 22
Syndrome menstruel 174
Système immunitaire, stimuler le 156
Tête, mal à la 164
Tête, rituel anti mal à la tête 165
Tristesse, alléger la 83-87
Ventre, mal au 171
Vie, plus belle 185-191
Voix, extinction de 176
Yeux qui grattent 181



Bibliographie

Bansal V. K., *Formation et communication personnelle*, New Delhi, Inde, 2006

Caroll Cain and Revital, *Mudras of Inida, A Comprehensive Guide to the Hand Gestures of Yoga and Indian Dance*, Singing Dragon, 2012

Chiplunkar, S.K., *Mudras and Health Perspectives*, Abhijit Prakashan, 2008

Dharma Singh Khalsa, Cameron Stauth, *Meditation as Medicine*, Pocket Books, 2001

Hirschi Gertrud, *Les Mudras. Le Yoga au bout des doigts*, Le courrier du Livre, 2000

LePage Lilian et Joseph, *Integrative Yoga Therapy*, Notes de cours, 2004

Sharma S.R., *Formation et communication personnelle*, Ahmednagar, Inde, 2006 à 2009

Swami Saradananda, *Mudras for Modern Life*, Watking Publishing, 2015

Villecroix Stéphanie et Serge, *Mudrâ. Le geste qui soigne*, Vivez Soleil, 1996

Vincent Philippe, *Une gestuelle énergétique : les Mudrâs*, Le Souffle d'Or, 1998

Vincent Philippe, *Communication personnelle*, Rencontre et échange privés, 2016-2017



Remerciements

À mon fils Grégoire
À mes chers parents, ma famille, ma sœur Élise, mon neveu Andréa
Remerciements très particuliers,
à Elodie Garamond et Ryma Bouzid qui ont tout de suite cru au projet, à Locana Sansregret qui m'a dit OUI à tout dès le début et qui m'a tout appris sur les Mudra,
à Félix Fénéon

Juliette

Swami Shraddhananda, Claude Passaro, maître de yoga, qui le premier m'a encouragé à suivre la voie du Raja yoga, et qui a su éveillé ma curiosité pour aller au-delà de moi-même.

Denis LaFrance, compagnon de vie, qui par son soutien, sa patience, oui sa patience, m'a offert tout l'espace dont j'avais besoin pour déployer mes talents. Il est le vent qui porte mes ailes.

Toutes les personnes qui m'ont enseigné et transmis leur connaissance avec enthousiasme et générosité. Toutes les élèves qui, dans les cours, les ateliers, les stages, les formations, m'ont appris à être toujours un peu plus près de ma nature essentielle.

Juliette Dumas, co-auteure de ce livre qui, par le trait de sa plume a rendu possible cette création. Sa façon d'écrire et de décrire les états, de les lister, continue de m'étonner dans les précisions et les variations réalistes de ces états. Elle m'a aidé à rendre plus claire certaines explications. Elle a et aura toujours mon éternelle reconnaissance.

Ryma Bouzid qui, dès la première rencontre a cru au projet et l'a soutenu durant tout le processus d'édition.

Locana



POUR ALLER BIEN, POUR ALLER MIEUX, VOUS AVEZ TOUT ENTRE LES MAINS ! MIEUX ENCORE, VOUS AVEZ DE L'OR DANS LES DOIGTS GRÂCE À DE SIMPLES GESTES AUSSI UTILISÉS EN YOGA : LES MUDRA.



Une Mudra est un positionnement précis des doigts qui aide à canaliser les énergies qui circulent dans le corps, les faire circuler de manière dirigée et à les sceller.

En pratiquant ces gestes bienfaisants qui ont plus de 3 000 ans, vous allez vous donner les moyens d'être en harmonie et en équilibre dans votre vie et bien plus encore.

Une véritable trousse à pharmacie pour mieux dormir, être moins stressé, plus concentré, moins en colère ou plus joyeux...

À l'origine du livre, ***Juliette Dumas*** *a voulu donner un nouvel élan à ces gestes millénaires et les faire rayonner dans notre quotidien. Elle a opté pour un style et un ton moderne et positif. Elle a choisi d'emmener avec elle dans l'aventure une experte en Mudra depuis 40 ans,* ***Locana Sansregret*** *qui a transmis son expérience et a veillé à la précision et au respect de la pratique. Elle est le co-auteur et la caution de cet ouvrage et une illustratrice,* ***Clémentine du Pontavice****, donne de l'élégance aux gestes et de la poésie chic à l'ensemble.*



Flammarion

B-III Création Studio Flammarion Illustrations de couverture : Clémentine du Pontavice